Твои Друзья Тебя Убивают. Стр. 68

АВГУСТ
2010

Men's Health

СЕКС

КОНЧАЙ МЕЧТАТЬ

КАК ОСУЩЕСТВИТЬ 22 ТВОИ ФАНТАЗИИ

МЫШЦЫ НА 30 МИНУТ

ПОСЛЕДНИЙ ШАНС НЕ ОПОЗОРИТЬСЯ НА ПЛЯЖЕ

ЗЛАЯ БУЧА

8

СПОСОБОВ ПЕРЕСПОРИТЬ ЖЕНЩИНУ

КТО КРУЧЕ?

МЭТЬЮ ФОКС VS ДЖОШ ХОЛЛОУЭЙ

ТЕСТ

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ЧУВСТВО ЮМОРА?

ПРО САМЫЕ ГЛАНДЫ

ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

ПО ЧЕСНОКУ

ВСЯ ПРАВДА ОБ ОВОЩАХ

MHealth.ru

10008
4 606895 000406

+ ТРИ МЕСТА, ГДЕ ДАЮТ ДЕНЬГИ НА УЧЕБУ ЗА ГРАНИЦЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ | 08.2010

НА ОБЛОЖКЕ

68 ТВОИ ДРУЗЬЯ ТЕБЯ УБИВАЮТ

СЕКС

94 КОНЧАЙ МЕЧТАТЬ
Как осуществить 22 твои фантазии

82 КТО КРУЧЕ?
Мэтью Фокс VS Джош Холлоуэй

88 ПРО САМЫЕ ГЛАНДЫ
Детские болезни взрослых людей

106 ПО ЧЕСНОКУ
Вся правда об овощах

130 МЫШЦЫ НА 30 МИНУТ
Последний шанс не опозориться на пляже

72 ЗЛАЯ БУЧА
8 способов переспорить женщину

ТЕСТ

112 ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ЧУВСТВО ЮМОРА?

74 ТРИ МЕСТА, ГДЕ ДАЮТ ДЕНЬГИ НА УЧЕБУ ЗА ГРАНИЦЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ | 08.2010

120
Как Men's Health по городу бегал

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

42 ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ
Нищих девушки тоже любят

44 ТЕ ЖЕ ЯЙЦА
Утреннее меню на неделю

46 МЯСНОЙ ДЕНЬ
24 часа из жизни качка

52 ОТ СУМЫ НЕ ОТРЕКАЙСЯ
Твой багаж всегда с тобой

56 О ГЛАВНОМ
Еще 14 причин любить лето

И еще 9 энергичных заметок

66
Пособие для начинающих

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
62 ПОРА К СТОЛУ
8 причин заняться виф-вафом

РАЦИОН
66 НА КАРТОШКУ
Коронное блюдо телережиссера Дмитрия Вершинина

ПРОФИЛАКТИКА
78 ТЫ В СВОЕМ УМЕ
Тренировка для мозга

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

120 28 МНЕ УЖЕ...
Репортаж о первой приключенческой гонке Men's Health Urban Adventure

128 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
134 ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ
Защити себя и свой телефон в 3 приема

ОРГАНИЗМ
136 ФИТНЕС ПРОТИВ...
Боли в коленях

F.A.Q.
138 ВСКОРМИТЬ ГРУДЬ
Тренировка для развития грудных мышц

СОДЕРЖАНИЕ | 08.2010

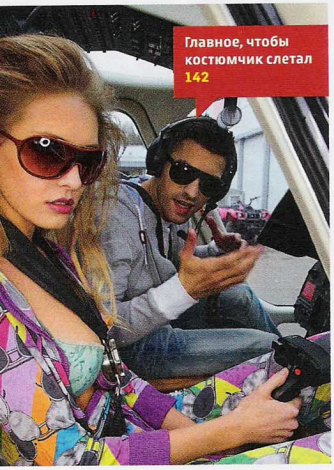
GUIDE TO STYLE

140 ДЖИНСЫ

ГАРДЕРОБ
142 ПОЛЕТ НОРМАЛЬНЫЙ
Одежда для отпуска

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
150 ВСЕГДА ПОД РУКОЙ
Оружие против неприятного запаха

ДЕЛО ВКУСА
152 ОТДЕЛ ПАРФЮМЕРИИ
Новые ароматы



ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
154 NAUTILUS VAS
Частная подводная лодка

СКОРОСТЬ
156 У КОГО ЧТО ЗА БОЛИД?
Личные автомобили гонщиков "Формулы-1"

ТЕСТ-ДРАЙВ
160 ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ УСКОРИТЕЛИ
Mercedes AMG

161 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

UPDATE

130 Не мешки ворочай

НА ОБЛОЖКЕ: **ДЖОШ ХОЛЛОУЭЙ**, ФОТОГРАФ: **KWAKU ALSTON**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
28 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
34, 36 И 38 БЮЛЛЕТЕНЬ
59, 81 И 118 ИМПУЛЬС
60 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
162 НОВОСТИ
168 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
170 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Андрей Золотов, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Василий Быков, Виктор Горбачев, Алексей Денисов, Надежда Зарочинцева, Антон Комлев, Дарья Кононович, Гавриил Лубнин, Надежда Лукинова, Олеся Малинская, Софья Мироедова, Марина Титова, Валентин Ткач, Тимур Шабаев, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Мединн
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Editorial Director of Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi

ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon

СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА

КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Август 2010 (№142)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 13.07.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ЗАМАХНУВШИСЬ НА НЕВОЗМОЖНОЕ, В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ РЕШИЛИ НАУЧИТЬ ТЕБЯ ШУТИТЬ (СМ СТР. 112). А ГЕРОИ НОМЕРА ШУТЯТ, КАК УМЕЮТ, РАССКАЗЫВАЯ НАМ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ КОРОТКИЙ АНЕКДОТ.

1

ЕВГЕНИЙ КОГАН

РЕДАКТОР

Муж с женой за границей в гостиничном номере. Жена вдруг увидела в углу мышь. Тут же в крик, говорит мужу: "Ты же знаешь английский? Позвони на ресепшен, пусть разберутся!" Муж звонит: Hello, do you know Tom and Jerry? Jerry is here.

2

АЛЕКСАНДР БАЛАШОВ

ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ"

Объявление в зоопарке: "Не бросайте дельфинам бананы. Во-первых, они их не жрут, во-вторых, голодные обезьяны тонут".

3

ПАВЕЛ ДЕМЕЩИК

ПОБЕДИТЕЛЬ ГОНКИ MEN'S HEALTH URBAN ADVENTURE

Сидят два альпиниста на вершине Эвереста.
— Ну ты квартиру-то ту купил в итоге?
— Да что я дурак — четвертый этаж без лифта?

4

СЕРГЕЙ АГАРКОВ

СЕКСОЛОГ

Любовь настолько зла, что козлов на всех не хватает.

5

МАРИНА ТИТОВА

МОЛОДОЙ ХУДОЖНИК

Объявление: "Вчера из зоопарка сбежала черепаха. Нашедшему просьба развернуть ее на 180 градусов".

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

БУДЬ В ФОРМЕ

В стародавние времена, когда программу "Поле чудес" вел еще Владислав Листьев, были у меня отношения с одной гражданкой. Девушка была примерно трех пядей во лбу и далеко не красотка (в частности, у нее были усы). Но все недостатки перекрывало выданное ей удостоверение лейтенанта милиции на транспорте.

Никогда не забуду наши воскресные свидания в пустом отделении на ж/д вокзале Ростова-на-Дону. На мешках с конфискованной маковой соломкой. И даже не сами свидания, а вот этот момент, когда расстегиваешь ей китель (так это называется?) и обнаруживаешь, что под толстой серой шинелью бьется… ну, скажем, сердце.

Прошли годы. Этой весной редакция Men's Health в кои-то веки решила выяснить не что хочет женщина, а что в сексе нужно нам, мужикам со стабильной психикой. Инструментом исследования стало масштабное анкетирование на сайте Mhealth.ru.

И что ты думаешь? На первое место рейтинга поднялся анальный секс? Секс с близняшками в напряженной борьбе одолел секс с десятиклассницей? Отнюдь. С этого момента самой массовой мужской фантазией следует считать пункт "Заняться сексом с красоткой в униформе (медсестрой, стюардессой, сержантом милиции) на ее рабочем месте". Готов подтвердить — хороший пункт.

Социология вообще великая сила. Один человек может ошибаться, а четыре тысячи — уже нет. Вот, казалось бы, отличная тема — "Побыть третьим в чужой постели". А заняла только 13-е место в рейтинге. И вновь я согласен. Без личных подробностей — в отсутствие тренера этот (по идее) акробатический этюд выливается в хаотичную возню. В общем, читай статью "То, что ты хочешь" — она все расставит по своим местам.

Кирилл Вишнепольский

ЛУЧШИЕ ФРАЗЫ ЭТОГО НОМЕРА

Свекла — пылесос для печени.
Стр. 106

Трахнуть власть — вообще такая очень наша, русская идея.
Стр. 94

Выдерживая успокаивающий тембр голоса, ты избежишь ежемесячной стычки с ее внутренней стервой.
Стр. 72

Каждый новый друг делает тебя на 9% счастливее.
Стр. 68

Человек смеется над чужой шуткой в том числе и потому, что понял ее.
Стр. 112

ФОТО: ИТАР-ТАСС

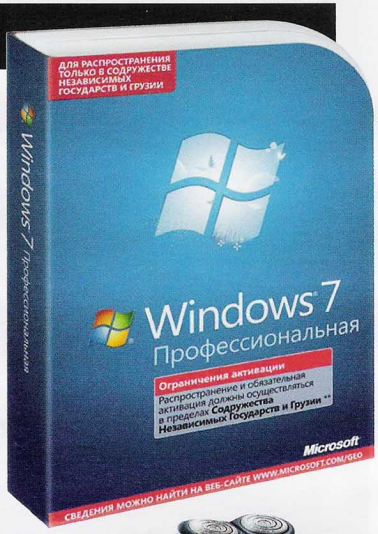
ТЕПЛЫЙ ДИМА

ПИСЬМО МЕСЯЦА

У МЕНЯ ЕСТЬ ДРУГ, ФАНАТ своего веса. Диман весит 130 кг, и вы не найдете там ни капли лишнего МЯСА — сплошной жир. Причем он ничем не болеет, а просто жрет и сутками не вылезает из-за компа. На правах друга я периодически стучу ему по кумполу, пытаясь прекратить этот беспредел, но на все предложения о диетах и спортзалах Дима отвечает, что это все пустое, для слабаков и нытиков, а быть толстым — круто. Что ему достаточно боком толкнуть машину, чтобы та вылезла из колеи, в то время как некоторые (типа меня) могли бы там полдня провести с саперной лопаткой. Что самые наглые типы говорят с ним тихо и почтительно. Что его не пробьет не только нож, но и пуля на излете. А сердечный приступ ему не грозит, потому что он никогда ни о чем не волнуется, это дело тощих. И вообще, чтобы я отстал. Даже аргумент о том, что толстых не любят девушки, тут не сработает, потому что у Димона есть очень классная Оля, которая на все вопросы о том, зачем ей, такой красивой девушке, жить с толстяком, отвечает, что для нее в мужчине главное, чтобы рядом с ним было тепло спать зимой. Какие аргументы посоветовали бы привести вы, чтобы Дима понял, что быть толстым невыгодно?

СЕРГЕЙ

МН: Сергей, всего три слова: инфаркт, диабет, импотенция. Нормальные аргументы? А за заботу о друге ты получаешь операционную систему Windows 7 "Профессиональная" — для решения повседневных задач.


ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТОЛЬКО В СОДРУЖЕСТВЕ НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ И ГРУЗИИ
Windows 7 Профессиональная
Ограничения активации
Распространение и обязательная активация должны осуществляться в пределах Содружества Независимых Государств и Грузии **
Microsoft
СВЕДЕНИЯ МОЖНО НАЙТИ НА ВЕБ-САЙТЕ WWW.MICROSOFT.COM/GEO

Автор "Письма месяца" в сентябре получит новую бритву Philips — arcitec RQ1087. Три гибкие головки, сдвоенные лезвия, автовыбор напряжения. Зарядки аккумуляторов хватит на 21 день.

ПОРА?

С большим интересом, то есть два раза, прочитал тему номера "Твои первые 100 лет". В аннотации сказано, что из текста статьи узнаю в том числе, когда прекратить бухать. К сожалению, не узнал по причине отсутствия таких сведений. Например, бросать курить максимально нужно в 35 лет (стр. 131). Так все-таки когда нужно прекращать бухать, чтобы прожить до 100 лет?

АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВ

МН: Чтобы прожить до 100 лет, лучше вообще не бухать. А отказаться даже от случайных излишеств и перейти на норму "пара бокалов вина в день" следует после тех же 35.

АВТОРИТЕТНЫЕ ОРГАНЫ

Хочется пожелать две вещи. 1. Почаще пишите про человеческие органы, как в последнем номере про печень. 2. И мне кажется, вам стоит приводить в пример себя. Ведь ваше мнение, стиль жизни, советы должны быть гораздо более существенны и авторитетны, чем советы звезд, достигших многого.

ВЛАД

МН: Влад, выполняем второе твое пожелание. На стр. 120 читай репортаж, как команда МН пришла 28-й к финишу соревнования, которое сама и устроила.

ПРО ЮЛЬКУ

Июньский номер просто спас! Я расстался с девушкой, с которой были вместе 3 года, ради нее переехал в Воронеж, стал готовиться к поступлению в универ, искать работу, а тут на тебе — "мы больше не вместе". Ну а дальше все как в статье "Она ушла". Две недели как в аду, чужой город, смысла пребывания в нем нет, да и вообще смысла нет, шел снять деньги с карты и заглянул в "Роспечать" — нет ли моего любимого? А он — как мне в итоге повезло — был. В очередной раз почерпнув много умного и полезного из МН, буду строить новую жизнь.

АРТУР

УРА НЕЖИРНЫМ АРТИСТАМ!

В июньском номере очень понравилась статья про 13 ошибок, которые не нужно повторять. Расстроился только по 5-му пункту. Все время мечтал посетить концерт Depeche Mode. Что и сделал в этом году. И не жалею. Кроме того, все мужчины — дети (по негласному мнению женской части населения), а значит, все время восполняем нереализованное в прошлом. НО! Перевернув страницу, понял, что вы погорячились. Ведь сами будете "с пользой" проводить время на концертах The Cranberries, Билли Айдола, Morcheeba, Skunk Anansie, на которых станете вспоминать "студенческую юность", "школьное детство" и так далее! Троекратное ура нежирным артистам из прошлого, делающим качественную музыку!

ДИМА

МН: Дима, если читаешь фразу — читай ее до конца. У нас написано: "Ходить на концерт кумиров юности — особенно если это воссоединившийся бойз-бенд". Take that! должны были умереть, не родившись, а Depeche Mode даже и в нынешнем виде заслуживают уважения.

Дорогой читатель! Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ Или написать по адресу: mh@imedia.ru

КАК-ТО НА ДНЯХ, ВМЕСТО того чтобы работать, я по обыкновению размышлял о всякой ерунде. Мои размышления прервал молодой коллега. Он уже задал вопрос и терпеливо ждал ответа. Вопрос был неожиданным. Коллега интересовался, как я делал предложение жене. От возникшего в моей голове диссонанса я даже поперхнулся. И уже хотел было отмахнуться, как вдруг понял: я не помню. Я совершенно не помню, как делал предложение своей жене.

И пока я вспоминал, коллега рассказал, что подумывает о женитьбе, только не знает, как эффектнее предложить руку и сердце своей избраннице. Он даже придумал затейливый план. "В Крыму я решил позвать ее купаться и утопить, — поведал он. — То есть не совсем утопить, а слегка. А потом вытащить из воды и предложить выйти за меня замуж. Радость у нее будет двойная: во-первых, потому что замуж, а во-вторых, потому что выжила".

Чудный план не сработал — барышня заболела и не пошла купаться. И вот теперь молодой коллега ходит с кольцом в кармане, ищет подходящего повода или на крайний случай — водоема.

Тут к нашей беседе присоединился другой коллега, постарше. Однажды он так пригласил девушку в семейную лодку: "Ты, конечно, Люба, можешь стать моей женой, но ничего хорошего не обещаю" — и до сих пор удивляется, отчего та отказалась.

Все же, согласитесь, это крайне ответственный шаг. Вот мой дружище Собакин в прошлом году летал с подругой Натальей Леонидовной в Париж. Там они залезли на Эйфелеву башню, он встал на колено, вынул из кармана кольцо с бриллиантом, а из-за пазухи розу и побил все рекорды по пошлости. "Дурила, — говорил я ему. — Это же неприлично". "Ты что! — смеялся Собакин. — Это ж весело". Знакомый юрист совершил подобный акт на Дворцовой площади. И тоже встал на колено и сказал: "Любимая, выходи за меня!" И любимая тут же и вышла. Я бы так не смог. Я бы сквозь Дворцовую провалился от стыда прямо в болотистый грунт.

Мне кажется, звать девушку под свою фамилию — очень интимный момент. И устраивать шоу из него неправильно. К тому же девушка может отказать.

Один мой товарищ сделал предложение по телефону. Решил, что, если девушка откажет, по телефону это будет не так больно. И он сможет сохранить невозмутимый вид. В самый ответственный момент связь прервалась, и барышня не услышала трогательной речи товарища. Он ждал ответа 15 минут. Думал, что тишина в трубке — это признак девичьих раздумий. Потом долго упрашивал абонента сказать хоть что-то. Потом немного плакал от обиды. А потом она перезвонила, и ему пришлось повторить речь еще раз. Разве такое забудешь?

Или вот еще есть у меня знакомая пара. Они долго жили вместе и как-то не думали про свадьбу. Жить вместе ведь можно и так. Но однажды барышне захотелось замуж. И еще захотелось, чтобы возлюбленный сделал предложение прямо сейчас, со своей высокой стремянки, весь в известке и краске. В это время возлюбленный резко выпрямился и ударился головой о потолок.

— Б...дь! — сказал он.

— Я согласна! Я буду твоей женой! — выпалила барышня.

Как такое можно забыть? Только я не помню, как делал предложение. Ответственный шаг, яркий момент жизни, переход отношений в новую стадию... Может, я и не звал жену замуж? "Звал... — рассказала она по телефону. — Это было так. Я сделала котлеты. Ты пришел, схватил котлету и сказал: "Какие вкусные котлеты! Выходи за меня замуж". "И ты вышла? — удивился я. — Как ты могла! Это же так скучно..." "Понимаешь, — сказала жена, — есть люди, которые умеют жить с пафосом. А есть люди, которые умеют жить со вкусом... Так вот, у тебя нет ни того ни другого. Не парься".

Ну я и не стал.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ МН: Если любимая отказала и не взяла кольцо, это еще не повод унывать. В ломбарде кольцо из золота 585-й пробы у тебя примут по цене 600–900 руб. за грамм (чем интереснее модель и сложнее дизайн — тем дороже). Если колечко с драгоценным камнем — товаровед рассчитает цену отдельно за камень, отдельно за золото. Ты получишь деньги сразу, но, если возлюбленная одумается в течение месяца, сможешь выкупить колечко, заплатив сверху 5–15% за хранение. **Кольца с именем (Cartier, Tiffany и т.д.) стоят сильно дороже потраченного на них золота, так что их следует нести в ювелирную комиссионку**, такие тоже бывают. Здесь ты сможешь сам назначить цену, только не задирай ее слишком высоко. К твоей цене магазин добавит 15–30% и выставит кольцо на продажу. Если долго не продается — можно немного скинуть. Только не ходи с кольцом к темным личностям, стоящим у вокзалов с плакатиками: "Куплю золото".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

МОЖНО ЛИ ВМЕСТО СЛАДОСТЕЙ КУШАТЬ СУШЕНЫЕ АНАНАСЫ И ФИНИКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ? ЕСТЬ ЛИ ОТ НИХ КАКАЯ-НИБУДЬ ПОЛЬЗА?

АНДРЕЙ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:
От них только польза. Они содержат много клетчатки и минералов с витаминами. Добавь еще и курагу и ешь спокойно каждый день.

Занимаюсь футболом и чувствую, что потерял силы — после тренировки прихожу, поем и сплю по 12 часов, не двигаясь! Что со мной?

ИГОРЬ КОРЕНЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК: Скорее всего, ты переусердствовал. Надо дозировать нагрузки. Возможно, долгое время не соблюдал режим, который необходим при регулярных занятиях спортом, или недостаточно потребляешь жидкости и витаминов. Поговори прежде всего с врачом и, конечно же, с тренером. Тебе очевидно нужен отдых.

Вы часто пишете, что для набора массы необходимо употреблять 3 г белка на 1 кг веса в день. При моих 75 кг это 225 г белка. Но за один прием пищи усваиваются не более 30–40 г, выходит, за день я должен сделать 5–7 полноценных приемов белка. Не много ли? Как вы относитесь к арахисовой пасте на зерновом хлебе?

ШЕРМАН

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ: Да, организм усваивает примерно 30 г белка за один прием. Но это усредненное значение, и зависит оно от скорости анаболизма. Если ты стремишься набрать массу, необходимо перебирать норму. Придется есть пять раз в день. Принцип такой — лучше перебрать, чем недобрать. Те, кто недобирают, не прогрессируют. 225 г белка в день для тебя не слишком много, потому что доказано: суточная доза в 3 г на 1 кг не принесет организму вреда. Что касается арахисовой пасты, она очень калорийна, только пользы для здоровья от нее мало. Не советую употреблять больше столовой ложки в день, даже на зерновом хлебе.

Сейчас все считают, что гречка и овсянка очень полезны, а полезна ли старая добрая перловка?

ALEXANDER

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ: Перловка полезна как источник нерафинированных углеводов. Если в нее добавить сухофрукты, то польза увеличивается.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Вредно ли для организма тренироваться утром? А именно: вставать в 5.30; начало тренировки — в 6.30. С условием, что сон семичасовой. Другого времени нет.

КОНСТАНТИН ИСАЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК: На мой взгляд (и не мой один), тренироваться в столь экстремально раннее время вредно. После сна организм не сразу готов к сильным физическим нагрузкам, для него это стресс. Я могу рекомендовать легкую пробежку, а еще лучше — почти прогулку, но не настоящую тренировку.

Что вы можете сказать о жиросжигателях, например, о Hydroxycut Hardcore от MuscleTech? Их сейчас активно рекламируют. Насколько это может быть вредно?

ARTYOM LIN, 20 ЛЕТ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК: Производитель подробно говорит о побочных явлениях, которые могут возникнуть на фоне приема препарата, — нервозность, раздражительность, головокружение, повышение артериального давления, головные боли, повышение частоты сердечных сокращений... Учитывай это и при необходимости консультируйся с врачом.

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ: Все жиросжигатели действуют на надпочечники и вызывают стрессовую реакцию и истощение организма. Поэтому не советую, особенно перед соревнованиями. Лучше использовать карнитин.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНО ПРОЙТИ, ЧТОБЫ УЖЕ МОЖНО БЫЛО ПЕРЕМЕЩАТЬ ОТНОШЕНИЯ ПОД ОДЕЯЛО?

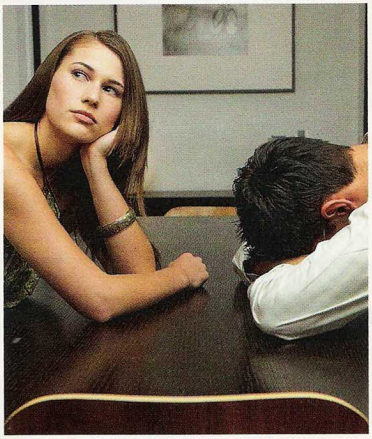
VALERIY

Окинув критическим взором свою половую биографию, я пришла к выводу, что в среднем соглашалась на секс свидании на пятом. Разумеется, при условии, что кавалер был не средним и даже не удовлетворительным, а во всех отношениях отличным. При этом количество тех, с кем все случалось в день знакомства, и тех, кто до сих пор ждет, надеется и верит, что я просто слишком хорошо воспитана, примерно одинаковое.

Год дружил с девушкой на работе, она была счастлива с другим в гражданском браке. Но мы поссорились. Сначала она пыталась помириться, а сейчас полощет мне кости с сослуживцами. Думаю уволиться. Правильное ли решение? И что вообще происходит в ее голове?

ТЕЗ ЛОУСОН

Подозреваю, что ваша дружба и ее счастливый гражданский брак существовали только в твоем воображении. В реальности же все было иначе — платонический роман, который оставил на сердце барышни рваный шрам. Иначе бы она давно уже угомонилась. Имей в виду на будущее: чем более "взрывные" складываются "дружеские" отношения (с ссорами, примирениями и прочими мексиканскими страстями), тем больше это похоже на любовь. Решение увольться — энергозатратное, но, на мой взгляд, верное. Во-первых, девушка рассержена (возможно, тем, что ты не сообразил увести ее от сожителя). А во-вторых, она, скорее всего, из породы экзальтированных и истеричных особ, от которых в принципе стоит держаться подальше. Альтернативный вариант — закрутить с барышней полноценный роман — не менее трудоемкий, но более рискованный. Если у вас все начнется, но не сложится, боюсь, с перемывания костей она запросто может переключиться на их переламывание.



Вместе чуть больше месяца, но у девушки нет прежней радости в голосе, разговор больше напоминает деловой. Читал в MH, что постоянное общение ведет к надоеданию. Проблема в этом?

ЖОРА ШЕРШНЕВ

От написанного не отказываюсь. Однако если девушка переходит с воркующего тона на хозяйственно-деловой не через 5 лет, а спустя месяц, то, боюсь, дело не в переизбытке общения. Сдается мне, когда за 4 недели паре надоедает без устали заниматься сексом и без умолку разговаривать — а, по идее, первые полгода вас должно волновать только это, — ничего хорошего в будущем им это не сулит. И, сказать по правде, я сильно сомневаюсь, что это будущее будет совместным.

Если на предложение о серьезных отношениях девушка ответит: "Ты хороший парень, но..." — и далее по тексту, можно ли добиваться ее дальше?

PAVEL

Можно. Но не нужно. В переводе с женского языка эта фраза означает: "Я тебя не хочу". Впрочем, если тебя устраивает участь "запасного аэродрома", на который приземляются исключительно в приступе жалости, одиночества или спьяну, продолжай усердствовать.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, FOTOLIA/PHOTOXPRESS, CORBIS/FSA

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЮЛИЯ ЧЕРМОШАНСКАЯ

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОСТ: 174 СМ
ВЕС: 66 КГ
ПОБЕДЫ: ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА 2008 ГОДА В ЭСТАФЕТЕ 4Х100 М, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ И РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ И МОЛОДЕЖИ

После свалившегося нам на головы в июле Дня Петра и Февронии мы уже перестали понимать, на какие праздники надо дарить женщинам подарки, а когда можно и отбояриться. За разъяснениями мы обратились к бегунье Юлии Чермошанской: у нее как-никак 14 августа — День физкультурника. Ждешь подарков, Юля?

1 Когда дарить?

Конечно, главное — это день рождения, Новый год и 8 Марта. Про них забывать нельзя и подарки с цветами своим девушкам покупать надо в обязательном порядке. Остальные праздники — по желанию, хотя лучше пусть подарков будет много, чем мало.

2 Что дарить?

Если чуда не происходит и тебе самому в голову не приходит идея, что дарить, — лучше спроси. Например, у подруги девушки: та либо и так знает, о чем мечтает твоя красотка, либо деликатно расспросит ее, а потом сольет информацию тебе.
Если меня спросит мой молодой человек, то я и сама расскажу, что хочу в подарок. Конечно, сначала скажу, что у меня и так все есть, но если проявить настойчивость — расколюсь.

3 Что не дарить?

Путешествие. Если это сюрприз, то он может сильно портить планы девушки. Да и надо быть уверенным, что поездка с тобой для нее действительно подарок.
Еще меня дорогие подарки ставят в неудобное положение. Вот однажды друг подарил очень дорогое кольцо — и я его не приняла. Во-первых, слишком уж дорогое было, во-вторых, кольцо — подарок обязывающий. Не всегда оно уместно.

4 А если не понравилось?

Передаривать подарки нельзя. Никогда. Это правило распространяется и на мужчин, и на женщин. Куда девать подарки? У меня большая дача — там все стоят, рука выбросить не поднимается. ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ, ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ДЕЛАЕШЬ ЭТО ЛУЧШЕ ДРУГИХ?

В ТЕПЛОЙ КОМПАНИИ ТЕБЯ ПРОСЯТ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ИМЕННО ЭТО?

ЗНАЕШЬ, ЧЕМ ПОРАЗИТЬ ВООБРАЖЕНИЕ НЕЗНАКОМКИ?

ПОКАЖИ ЭТО ВСЕМ!

ОНИ УЖЕ ПОКАЗАЛИ, КАК УМЕЮТ ЛУЧШЕ ВСЕХ

Летать
FREESKIER,
22 года, Москва

Ложиться под гвозди
СПОРТСМЕН, 41 год, Ростов-на-Дону

Держать себя за ухо через голову
EL_BANDITO,
22 года, Златоуст

Конкурс "Книга рекордов Men's Health" подходит к финишу, а это значит, что у тебя остался последний шанс показать стране свои таланты. Ты же согласен, что настоящий мужчина должен иметь хоть один личный рекорд? Хоть что-то делать лучше всех?

ТАК ПОЧЕМУ БЫ ТЕБЕ НЕ СТАТЬ ЛУЧШИМ ИЗ ЛУЧШИХ?

Область приложения твоих усилий неограниченна — лишь бы то, что ты делаешь, захватывало дух.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В "КНИГУ РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH", ТЕБЕ НУЖНО:

1. Зафиксировать свое достижение в цифровом формате (подойдут фото- и видеоматериалы любого качества, лишь бы мы смогли понять, что ты там делаешь. И поверить в это). Убедись, что фотографии не тяжелее 500 Кб, а размер видео (.mp4 или .avi) не превышает 50 Мб.
2. На странице record.mhealth.ru заполнить анкету и загрузить свои материалы, дополнив их описанием происходящего. Сделать это надо до 5 августа.
3. Ждать объявления результатов конкурса в октябрьском номере журнала Men's Health.

Все это не просто так. Конечно, главное — это слава. Каждый участник конкурса (даже тот, кто отлично шевелит ушами) получит диплом: он попал в "Книгу рекордов Men's Health". **А 10 лучших — еще и ценные призы и поездки.**

СЛЕДИ ЗА НОВОСТЯМИ НА САЙТЕ!

WWW.MHEALTH.RU MH

ВУЛКАН НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ

ТЫ ВЕДЕШЬ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ И НЕ ТЕРЯЕШЬ ВРЕМЕНИ ДАРОМ. НО КАК НАСЧЕТ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ СЕБЯ НА ПРОЧНОСТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ? ТОЛЬКО ЭКСТРИМ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬ, ГДЕ ПРЕДЕЛ ТВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ: СКОРЕЕ ВСЕГО, ОН ДАЛЬШЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ. ГАРНЬЕР MEN РАССКАЗЫВАЕТ О САМЫХ ЗАХВАТЫВАЮЩИХ СПОСОБАХ ПРОВЕРИТЬ, НАСКОЛЬКО ТЫ УВЕРЕН В СЕБЕ.

«Эйяфьятлайокудль эйяфьятлайокудлировал-эйяфьятлайокудлировал, да не выэйяфьятлайокудлировал», — ходит по Интернету шутка. После того как название исландского вулкана, остановившего воздушный трафик над половиной мира, прозвучало по всем информационным каналам сотни раз, почти любой сможет без труда выговорить его название.

СОВСЕМ ДРУГОЕ ДЕЛО — БРОСИТЬ ОТВЕТНЫЙ ВЫЗОВ ВУЛКАНУ, ПОДНЯВШИСЬ НА ЕГО СКЛОН. Придется попотеть, ведь высота Эйяфьятлайокудля составляет 1651 м и пеший поход к вершине оценивается в 4 балла из 5 по шкале сложности. Усилия того стоят: тропа пролегает через испещренный трещинами ледник к одной из самых высоких вершин в Исландии. С вершины Эйяфьятлайокудля в ясный день открывается потрясающий вид на половину острова и группу небольших островов Вестманнаэйяр в 11 км от берега.

ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ТЕБЕ ЭТО ПО СИЛАМ? ДЛЯ ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТИ ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОДГОТОВКА. Прежде всего, вооружись знаниями о вулканах. Само слово «вулкан» — это имя древнеримского бога огня. Активность вулкана может длиться от нескольких месяцев до нескольких миллионов лет! В течение долгого времени вулкан может считаться спящим, а потом внезапно начать извергаться. Так, Эйяфьятлайокудль дремал с 1823 года.

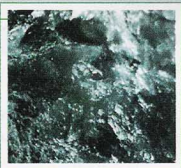
Вулканическая деятельность способствует появлению не только потоков лавы и пресловутых облаков пепла, но еще и образованию месторождений полезных ископаемых. Самые известные из них — это алмазы и минерал перлит, обладающий совершенно уникальными абсорбирующими свойствами. Испытания, проведенные экспертами Гарньер Men, показали, что дезодорант для мужчин Гарньер Экстрим 72 ч., содержащий перлит, способен впитывать влагу на протяжении рекордно долгого времени —

до 72 часов!

МИНЕРАЛ ПЕРЛИТ

НАТУРАЛЬНОГО ВУЛКАНИЧЕСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ ПОГЛОЩАЕТ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

- Против влажности
- Против запаха
- Кожа дышит
- Высыхает мгновенно



Реклама.

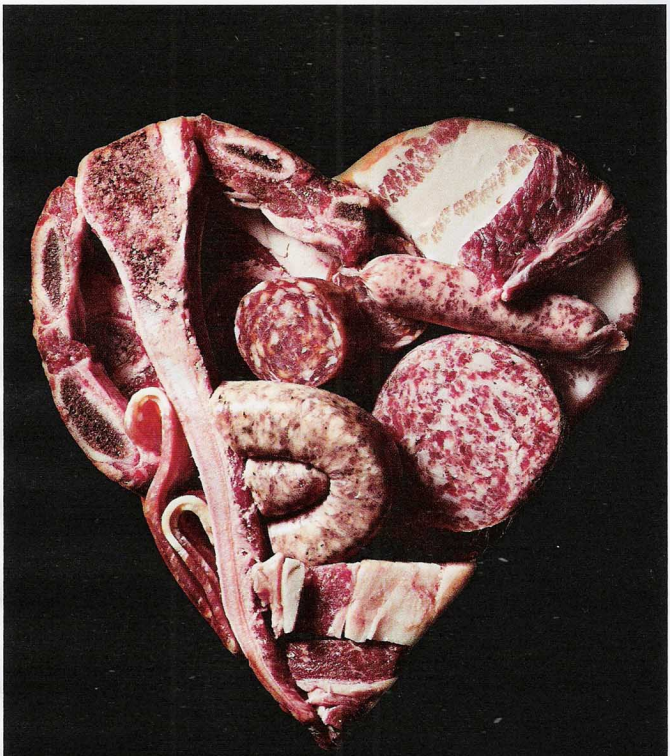
Гарньер Экстрим 72 ч. — то, что нужно для таких экстремальных походов, где за один час ты выкладываешься, как за три. Представь: на тебе теплая одежда, рюкзак, а впереди долгий подъем по уклону до 25-30 градусов. В таких условиях нельзя полагаться на авось, поэтому выбирай легкую куртку с мембраной, проверенные туристические ботинки и максимально надежный дезодорант, который не подведет тебя даже в экстремальных условиях, сколько бы ни продлился твой день.

Дезодорант Гарньер Экстрим 72 ч. с минералом перлит был разработан специально для безотказной защиты в течение 72 часов. Его преимущество — мощная защита и от влажности, и от запаха, которая позволяет коже дышать.

Чтобы узнать, что такое настоящая уверенность, необязательно даже подниматься на Эйяфьятлайокудль — ты и сам знаешь, каким напряженным может быть день в большом городе, и тут Гарньер Экстрим 72 ч. просто незаменим. Выбирай из целой гаммы именно тот дезодорант, который отвечает твоей задаче. Особенно если у долгого дня будет продолжение...

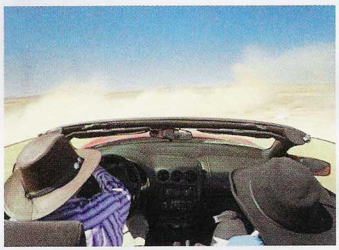
ОРГАНИЗМ

БЮЛЛЕТЕНЬ



ЖИР ДУХА

Бекон — это не только вкусно, но и полезно. Ученые из Университета Техаса утверждают, что в нем содержатся эффективные дозы органических нитратов, предотвращающие сердечно-сосудистые заболевания. А Дженнифер Маклаган, автор книги "Жир: благодарность неоцененному ингредиенту", добавляет: бекон богат мононенасыщенными жирами, которые снижают уровень холестерина. Главное — не переборщить.



С ОТКРЫТЫМ ВЕРХОМ

Рассекать летом в кабриолете — это круто. Но вредно. Журнал Otolaryngology — Head and Neck Surgery пишет: уже на скорости 80 км/ч **уровень шума в кабриолете достигает 80 децибелов, а длительное воздействие шума свыше 85 децибелов может повредить твоему слуху.** Но, если желание понтоваться непреодолимо, подними стекла, это хоть немного защитит твои уши.

11%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЮТСЯ ТВОЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И СОБРАННОСТЬ ЗА РУЛЕМ, ЕСЛИ ТЫ ПРОСТУЖЕН

Lloyds TSB Insurance

ПОДНИМИ РУКИ

Думаешь, отправлять SMS безопасно? Врачи из Университета Темпл (Филадельфия) предупреждают, что **у тех, кто при наборе текста держит телефон в районе поясницы, могут заболеть плечи и шея.** Иногда, когда жмешь на клавиши, поднимай телефон на уровень глаз — тело будет тебе благодарно.

Самое банальное исследование месяца

Курильщики вдыхают тот дым, который сами же и выдыхают

Journal of Environmental Health

ФОТО: JAMES WOJCIK, GETTY/FOTOBANK, PHOTOXPRESS, LEGION-MEDIA

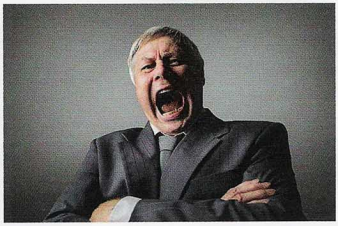
РАВНЯЙСЬ, СМИРНО!

Не горбись, это поможет тебе поверить в себя. Ученые из Университета Огайо (США) попросили волонтеров оценить свою квалификацию, и оказалось, что те, кто сидел прямо, поставили себя выше тех, кто сутулился. Исследователи считают, что физическая сила, которую ощущает человек с хорошей осанкой, придает ему уверенности в себе.

Самое банальное исследование месяца

Дружелюбные люди выглядят более привлекательно

Gettysburg College

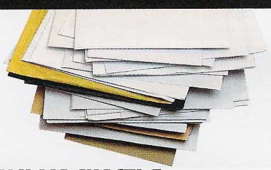


НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ПРАВ

Да, твой босс — идиот. Но тебе выгоднее, если он не будет догадываться об этом. Исследователи из Университета Калифорнии обнаружили, что **начальники, которые осознают свою некомпетентность, чаще давят на подчиненных** и даже запугивают их — например, повышают голос. Мораль: превозноси босса до небес — для собственной безопасности.

210

МИЛЛИАРДОВ ЭЛЕКТРОННЫХ ПИСЕМ ЗА ОДИН РАБОЧИЙ ДЕНЬ ОТПРАВЛЯЮТ В МИРЕ

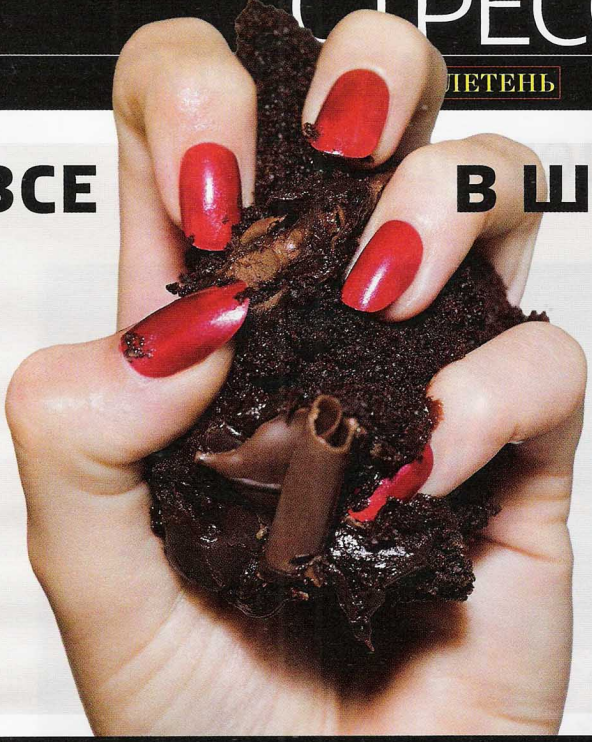


ПИСЬМА СЧАСТЬЯ

Чтобы твое письмо прочли, а не удалили сразу же, заполняй строчку Subject правильно. Советует Лиза Спаркс, начальник отдела регионального развития американской компании Constant Contact:

1. Знай, что интересует адресата письма в этой теме, пиши именно об этом.
2. Включай в заголовок цифры, это воспринимается легко.
3. Призывай к немедленному действию, например: "Требуется срочный ответ".
4. Будь краток, оптимальная длина заголовка — 5 недлинных слов.

ВСЕ В ШОКОЛАДЕ?



Люди, склонные к депрессии, едят больше шоколада, чем те, кто чувствует себя счастливым, утверждают ученые Американской медицинской ассоциации. Но это не всегда помогает. Потому что трансжиры, содержащиеся в шоколаде, способны подавить действие повышающего настроение теобромина и вогнать в депрессию еще больше. Лучше посмотри хорошую комедию.

1 из 5

РОССИЯН В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ "ВАЛЯЮТСЯ НА КРОВАТИ И НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮТ"
ВЦИОМ

ДЫШИ РОВНО

У людей, склонных к депрессиям, риск заболеть астмой выше, чем у тех, кто легко относится к неудачам. К такому выводу пришли немецкие ученые, которые с 1992 года исследовали более 5000 добровольцев средних лет, пишет Psychosomatic Medicine. Исследования также показали, что **поддержка друзей и коллег в трудную минуту может снизить активность развития астмы у больного.** Вывод — не грузись и дыши глубже.

ЕДИНСТВО И БОРЬБА

Мужчинам нравятся внешне похожие на них женщины, но в состоянии стресса парни перестают быть разборчивыми, утверждают исследователи из Университета Трира (Германия). Психолог Джоанна Ласс-Хеннеманн объясняет это с точки зрения эволюции: столкнувшись с перспективой умереть раньше положенного срока, например, самец стремится оплодотворить как можно больше самок, чтобы распространить свои гены.

ПРИВЫКАЙ К ЗЕМЛЕ

Возможно, микробиолог Дороти Мэтьюс из колледжа Сэйдж (Трой, штат Нью-Йорк) смогла объяснить, почему прогулки на природе действуют успокаивающе. В ходе исследований она обнаружила, что безвредная для людей и животных **бактерия Mycobacterium vaccae, которая водится в почве, попадая в организм, понижает уровень стресса.** Правда, микробиолог работала с мышами. Но, скорее всего, человеку просто нужно чуть больше бактерий.

ЭЛЕМЕН

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ — ОДНО ГЛУБОКО НАУЧНОЕ ИЗРЕЧЕНИЕ О ЖЕНЩИНАХ И ЧЕТЫРЕ БЕССОВЕСТНЫХ ВРАНЬЯ, ПРИДУМАННЫХ НАМИ. НАЙДИ ЗАПРЯТАННУЮ ИСТИНУ — И ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ.

1

Выщипывание бровей может вызывать сексуальное возбуждение, заявляют бразильские сексологи.

2

Итальянские социологи утверждают — красный лак для ногтей предпочитают женщины с более темными сосками.

3

У женщин, которые в течение месяца ежедневно питались крабовыми палочками, более активно и быстро увлажнялось влагалище при возбуждении — результаты японского исследования.

4

Женская эякуляция чаще встречается у лесбиянок, говорится в немецком исследовании "Сексуальная психопатия".

5

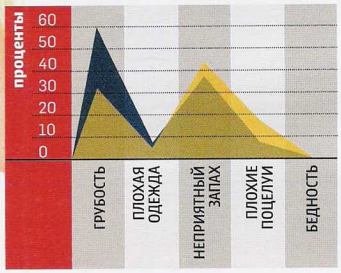
Величина клитора не зависит от длины члена отца женщины — написано в финской монографии "Современная сексуальность и генетика".

ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ

Оказывается, девушкам плевать на толщину твоего кошелька. Если в нем есть пара монет на дезодорант — считай, все окрестные красотки у тебя в кармане. Вот результаты исследований британского сайта lovestruck.com: что нравится и не нравится мужчинам и женщинам в их партнерах.

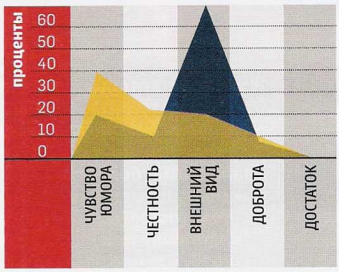
Самые непривлекательные качества для

■ мужчин
■ женщин



Качества, которые

■ мужчины ищут в партнерше
■ женщины ищут в партнере



Беда не приходит одна

Перед тобой результаты исследования американских врачей — чем обычно сопровождаются проблемы с эрекцией.

Процент мужчин с эректильной дисфункцией, которые также:

22 Страдают ожирением

30 Раньше курили

13 Курят в настоящее время

43 Испытывают проблемы с простатой

50 Имеют сердечно-сосудистые заболевания

51 Страдают диабетом

44 Имеют повышенное давление

26 Имели перерывы в сексе (и мастурбации) больше 30 дней

23 С высоким уровнем холестерина

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Разгадал загадку на предыдущей странице — срочно шли ответ с заголовком "Невероятно, но факт" по адресу: elementarno@imedia.ru. В прошлом месяце самым шустрым оказался Андрей Ставцев. Он первым сообразил что — невероятно, но факт — в южных широтах девочки рождаются чаще, чем на севере. За свою недюжинную сообразительность он получает ручку из новой коллекции знаменитой фирмы Parker — Parker Urban.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: РЕГУЛЯРНЫЙ СЕКС НЕ РЕЖЕ, ЧЕМ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ, ПОВЫШАЕТ ТВОЙ ИММУНИТЕТ НА 20%

$1 000 000 000
– такую отметку впервые перешагнут сборы от проката фильмов в России в этом году. Заслуга – интерес к 3D-проектам.

80 000 000
3D-устройств планирует продать к 2014 году один из лидеров рынка – компания LG. Первые ласточки уже появились на прилавках.

70
лет российскому 3D. Первый просмотр прошел в 1940 году – в к/т "Художественный", показывали фильм "Выходные в Москве".

Объемные Новости

ХВАТИТ СМОТРЕТЬ НА МИР В ОДНОЙ ПЛОСКОСТИ!

ТЕХНИКА

Лучше один раз увидеть!

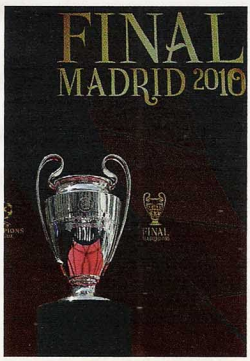
Сегодня вопрос "Зачем менять старый телевизор на новый?" – становится настолько же неуместным, как полвека назад, когда появились цветные "ящики", ведь ответ на него очевиден – да потому что телевидение уже никогда не будет таким, как прежде!

В 50-е ТВ-картинка получила цвет, теперь – глубину, и пусть именно ты будешь тем первопроходцем, который покажет друзьям, что такое свое домашнее 3D. Каким оно должно быть? Давай рассмотрим на примере новинки LG LX9500 с технологией Full LED Slim.

Во-первых, большим. Так, у LX9500 экран – 55 дюймов. Во-вторых, ярким. У того же LX9500 за экраном – 1200 светодиодов, которые и дают ту самую яркость. В-третьих, контрастным и быстрым: у нового LG контрастность – 10 000 000:1 и технология TruMotion 400 Гц. Все это мгновенно доставит тебя в самый центр событий фильма, концерта, футбольного матча – чего бы ты ни смотрел.

Ну а чтобы расширить выбор источников – купи телевизору достойного напарника. Такого как сетевой 3D-плеер LG BX580 с Wi-Fi и поддержкой дисков Blu-ray и DVD в трехмерном формате.

Твой билет в гущу событий – активные очки, затворка которых делает так, что каждый глаз видит изображение со своего угла. Кстати, в комплекте с LX9500 идут две пары, так что не забудь захватить с собой в путешествие симпатичную спутницу!



СПОРТ

Ты – на поле чемпионов

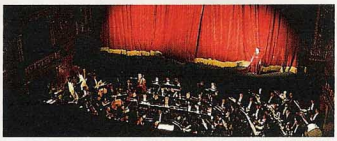
Этот год войдет в историю спорта – сначала финал Лиги чемпионов, а потом и матчи ЧМ в ЮАР можно было увидеть в 3D-формате. Чтобы зритель оказался действительно 12-м игроком в любимой команде, каждый стадион оснастили 14 камерами с двумя объективами. Ощущения от 3D-футбола затмевают не только эмоции от обычной трансляции, но и от просмотра матча на стадионе: ты реально чувствуешь себя игроком – это стоит того, чтобы попробовать! Наш совет: постарайся сделать так, чтобы к следующему финалу Лиги чемпионов 3D-телевизор, например, от LG с технологией Full LED Slim, был и у тебя и ты смог почувствовать атмосферу "Уэмбли", на котором он и пройдет.

КИНО

Кэмерон в 3D

Джеймс Кэмерон, будучи главным фанатом 3D, решил не останавливаться на достигнутом. Одновременно он займется подготовкой второй части "Аватара", работой над экранизацией фантастических комиксов манга "Боевой ангел" и консультациями в фильме ужасов "Пункт назначения-5". Так что нас ждет шквал 3D-хитов в разных жанрах, включая хоррор.

КУЛЬТУРА

Глубокое искусство

Как стереозвук позволил слушателям почувствовать себя на лучших местах на концерте, так 3D сегодня дает возможность более полно прочувствовать театр. Например, во Франции прошла 3D-трансляция оперы "Дон Жуан". Разница между обычным ТВ и 3D как между закрытым и открытым ящиком – во втором есть тайна, есть глубина, а значит, и ощущение сопричастности происходящему. Короче, 3D легко может стать оружием новой культурной революции. Пора вооружаться!

ШОУ-БИЗНЕС

Округлые формы

Эра плоских девушек закончилась! Скоро модели будут улыбаться нам с объемных фото. Одной из первых поучаствовала в такой фотосессии подруга футболиста Питера Крауча – Эбби Клэнси. Красотка снялась на фоне африканской саванны, и, надо сказать, в 3D она смотрится еще соблазнительнее!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТЕ ЖЕ ЯЙЦА

Четыре способа превратить холостяцкую яичницу в полноценный завтрак — в зависимости от того, что ждет тебя в течение дня (или случилось накануне вечером).

Базовый набор на одну порцию
Два тоста из зернового хлеба, два яйца, соль-перец

ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

Дополнительные ингредиенты:
Горсть брокколи
Кусок соленой семги размером с пол-ладони
1 ст. л. мелко нарезанного свежего укропа

Что делать: отвари брокколи — трех минут хватит. Слей воду. Взбей яйца. Обжарь брокколи на сильном огне пару минут, постоянно помешивая, затем уменьши огонь, добавь яйца и жарь еще 3–4 минуты. Затем мелко порезанную семгу, укроп, соль, перец и подержи на слабом огне еще минуту-другую. Подавай с тостами.

Зачем это все? В яйцах содержатся селен и витамин Е — важные для содержимого твоих штанов вещества. В брокколи и семге полно триптофана — чтобы в кровати хватало задора не только на храп и кроссворд.

ТРУДОВОЕ УТРО

Дополнительные ингредиенты:
200 г консервированной фасоли в томатном соусе
50 г грибов на твой вкус

Что делать: нагрей духовку до 190°С и вскипяти чайник. Смажь керамическую миску сливочным маслом, положи туда фасоль и разбей сверху два яйца. Посоли-поперчи. Заполни форму для запекания до половины кипятком и поставь в нее миску. Все хозяйство отправляй в духовку на семь минут. Слишком сложно? Просто пожарь яичницу с фасолью. На второй сковороде обжарь грибы без масла, подавай с тостами.

Зачем это все? Бобы и зерновой хлеб медленно перевариваются, насыщая тебя энергией, которой в них предостаточно. Плюс сытные яйца и грибы.

ПОСЛЕ БАЛА

Дополнительные ингредиенты:
Филе скумбрии (макрели)
Пара перьев шнитт-лука (или зеленого лука) и еще какая-нибудь зелень по вкусу
Щепотка чили
1 ст. л. молока

Что делать: взбей яйца с молоком и пожарь на сливочном масле, помешивая. Через полторы минуты клади нарезанную кусочками скумбрию и жарь до готовности. Выложи омлет на тосты, посыпь мелко нарубленной зеленью, солью-перцем.

Зачем это все? Чили ускоряет кровообращение, чтобы организм быстрее очистился от последствий вчерашних возлияний. Яйца — это еще и аминокислоты, борющиеся с алкогольными токсинами, а скумбрия — селен, очищающий печень.

РАБОТАЕМ БЕЗ ОБЕДА

Дополнительные ингредиенты:
1 среднего размера помидор, порезанный кружками
2 куска нежирной ветчины
Базилик, кресс-салат или любая другая зелень на твой вкус

Что делать: приготовь яйца пашот — для этого аккуратно разбей их в мисочку, а оттуда — в кипящую воду. Вари 3 минуты. На каждый тост положи по ломтику ветчины, паре кружков помидора и по яйцу. Соли, перчи, посыпай зеленью.

Зачем это все? Протеин — в ветчине и яйцах — утоляет голод, пусть и не раз и навсегда, но надолго. Зелень и томаты богаты антиоксидантами и витаминами группы В, которые позволят тебе продержаться в течение дня без особых приступов голода.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДОБАВЛЯЙ В САЛАТ РЕПЧАТЫЙ ЛУК И КАПЕРСЫ — УКРЕПИШЬ КОСТИ И СОСУДЫ СООТВЕТСТВЕННО

ФОТО: SARAH HOGAN

МЯСНОЙ ДЕНЬ

Борись за вожделенные кубики на прессе с утра до вечера, а не только во время часовой тренировки в зале.

8.00
Выпей не меньше полулитра воды (больше, если вчера были гости), как только проснешься. Недостаток воды снижает скорость роста мышц. 0,5 л ускоряет твой метаболизм на 24% на ближайшие 90 минут.
11.00
Сделай перерыв на кофе. Но не просто так, а с бананом или горстью изюма. Кофеин помогает твоим мышцам извлекать энергию из углеводов.
13.00
Устрой пробежку по дороге на обед. Беги вполсилы 2 минуты, затем разгонись до предела на 30 секунд. Еще полторы минуты беги вполсилы. Повтори этот цикл 7 раз.
17.00
Пришло время выпить. Но не пива, а углеводного коктейля. Ведь через полтора часа тебе идти в зал, подзарядить мышцы топливом нужно заранее.
18.30
Добавь к обычному распорядку в зале дополнительные 30 минут кардиотренировок. А также после каждого подхода скручиваний на пресс вставай на полминуты в позу планки — на обеих руках и на правом и левом боку, чтобы как следует проработать мышцы кора и сжечь лишний жир.
22.30
Сделай три подхода по 10 отжиманий. Можешь поставить телевизор на пол, чтобы было веселее.
8.15
Сделай 30 скручиваний на пресс. Ноги согнуты в коленях, ступни в паре сантиметров от пола.
8.30
Закуси как следует. Например, богатым белком омлетом из двух яиц с овощами.
14.00
Отобедай салатом из фасоли, сладкого перца, помидоров, лука и кукурузы с оливковым маслом. Растительные белки, клетчатка и ультраполезное масло — все, что нужно твоим мышцам.
23.30
От недосыпа мышцы становятся нечувствительны к инсулину, из-за чего твой организм начинает распихивать жир по всем подходящим для этого на теле местам. Поэтому старайся высыпаться.
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ШОПИНГ КАК ТРЕНИРОВКА — НЕСИ СУМКИ В СЛЕГКА РАЗВЕДЕННЫХ В СТОРОНЫ РУКАХ, ПОДКАЧАЕШЬ ИХ

“СПАСИБО ПОЧТАЛЬОНУ, ЧТО ОШИБСЯ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСАНДР БАЛАШОВ

Возраст: 27 лет
Вес до: 130 кг
Вес после: 70 кг
Рост: 176 см
Стаж похудения: 2 года

Все началось с того, что я обнаружил в своем почтовом ящике номер Men's Health за апрель 2008 года, брошенный туда явно по ошибке. Не сочтите за лесть или рекламу, но именно этот номер стал первым толчком к тому, чтобы поменять свой внешний вид.

Тренировки
Начал с пробежек через день по Ботаническому саду. Сначала короткие дистанции, потом добавлял круги. После пробежек — простые упражнения, отжимания, приседания, пресс. Где-то через полгода записался в фитнес-клуб, стал уделять больше внимания силовому фитнесу. Спустя еще полгода начал заниматься боксом — для поддержания формы и успокоения нервов.

Рацион
Пока худел — ел строго каждые четыре часа, понемногу. В основном овощи и морепродукты, один раз в день — гречку. Удалось за полгода сбросить 25 кг. Следующий год ел на завтрак кашу, в качестве перекуса — творог, на обед — легкий суп и мясо с гарниром, еще один перекус — фрукты с орехами, на ужин — кефир. Сейчас особо ни в чем себя не ограничиваю, главное — стараюсь есть часто и понемногу.
Бросил курить, нашел интересную работу, встретил любимого человека, в общем, круто поменял свою жизнь, чему очень рад.

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: elementarno@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: В СРЕДНЕМ 845 ККАЛ В ДЕНЬ ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ИЗ НАПИТКОВ. ПЕЙ ТОЛЬКО ВОДУ — СБРОСИШЬ 0,5 КГ

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ

САНИТАРНЫЕ УСЛОВИЯ

Мы знаем, что ты должен положить в свою дорожную аптечку, отправляясь в отпуск этим летом.

ЖЕЛУДОЧНАЯ СУСПЕНЗИЯ

● **Стандартный вариант** Обычно суспензии нужно время, до 30 минут, чтобы разобраться с болью в желудке.

● **Выбор МН** Суспензия с анестетиком (бензокаином, новокаином) начинает работать уже через 3–5 минут после приема внутрь.

ПРОТИВОАЛЛЕРГЕННОЕ СРЕДСТВО

● **Стандартный вариант** Таблетки. Хороши, когда ты заранее знаёшь, на что у тебя аллергия. Заблаговременно принял таблетку, полчаса подождал — и все о'кей.

● **Выбор МН** А если наступил на морского ежа? Покусан бродячими акулами? Тут таблетки недостаточно, скорее смазывай пораженное место гелем от аллергии (выбирай тот, в котором активное вещество — диметинден).

ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ

● **Стандартный вариант** Таблетки. Унять боль в мышцах и суставах, действуя из желудочного укрытия, — дело долгое и мучительное.

● **Выбор МН** Суппозитории ректальные. Повышенная температура, ломота в теле гасятся от одной свечки.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

● **Стандартный вариант** Опять-таки таблетки. Действуют недолго, есть их придется часто, запивая (на отдыхе без этого никуда) алкоголем. Что чертовски вредно.

● **Выбор МН** Таблетки "пролонгированного действия". Активного вещества там в 15 раз больше, чем в обычных, и оно медленнее всасывается. Достаточно одной таблетки на сутки.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ

● **Стандартный вариант** Крем или мазь. Вообще-то мы ничего не имеем против, но на активном отдыхе вряд ли найдется время и желание пачкаться кремами и мазями, чтобы на время унять растянутую связку.

● **Выбор МН** Обезболивающий пластырь. Приклеил — и на 12 часов про боль забыл. Повторять операцию можно через 6 часов после снятия первого пластыря.

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

● **Стандартный вариант** Влажные салфетки. Куда только их, использованные, потом деть?

● **Выбор МН** Спрей для дезинфекции рук и вообще любых поверхностей.

НЕ СТАРОСТЬ — РАДОСТЬ

ДОЛГАЯ ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ ТВОЕГО СЕРДЦА

У 35% молодых людей, жаловавшихся на боли в груди, были обнаружены следы наркотиков-стимуляторов в моче. При регулярном их употреблении к 30 годам твое сердце будет как у 60-летнего. Не добавляй своему сердцу проблем — через 10 лет они появятся сами.

После 30 ты начал лысеть — значит, риск проблем с сердцем у тебя на 23% выше. Тем более если у тебя повышенное давление или холестерин. Это про тебя? На всякий случай загляни к кардиологу, пусть назначит профилактическое лечение.

Риск сердечного приступа сейчас максимальный, он выше, чем, скажем, 10 лет спустя. Старайся избегать повышенного давления — оно еще на 39% повышает риск загреметь в больницу (а то и на кладбище) с инфарктом. Помогут хорошие жиры — оливки, орехи.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕШЬ КРАСНЫЕ ЯБЛОКИ — В НИХ БОЛЬШЕ АНТИОКСИДАНТОВ, ЧЕМ В ЗЕЛЕНЫХ И ЖЕЛТЫХ СОРТАХ

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ОТ СУМЫ НЕ ОТРЕКАЙСЯ

Как сделать так, чтобы твой багаж наверняка прилетел туда же, куда и ты.

1
Снабди сумку документами

Положи лист с информацией о маршруте и контактными данными в наружный карман. Если по каким-то причинам информация о пункте назначения потеряется, сотрудники аэропорта первым делом проверяют карманы на наличие каких-либо сведений.

2
Не зарывай глубоко подозрительные предметы

Если служба безопасности обнаружит что-то сомнительное, сам понимаешь, они вскроют сумку. Чем дольше они будут в ней копаться, тем меньше шансов увидеть свой багаж в месте прибытия. Облегчи им работу. Шнур зарядки для мобильника компактно сверни, перевяжи резинкой. Так он не будет выглядеть подозрительно при рентгене. Ботинки тоже не закапывай глубоко, а клади сверху. Имей в виду, обувь с металлическими вставками пользуется особым вниманием у служб безопасности.

3
Закрывай на фирменный замок

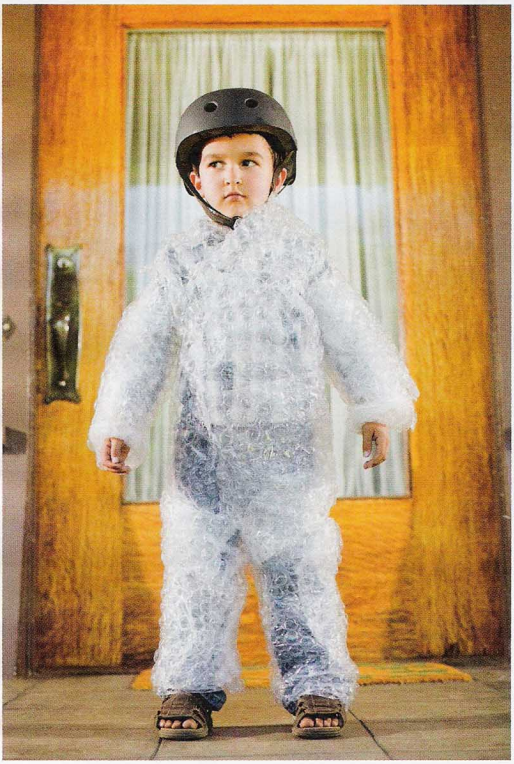
Застежки-молнии и болтающиеся ремни — все спрячь под ручкой сумки. Это уменьшит шанс, что багаж зацепится за что-то на конвейерной ленте. Если закрываешь сумку на навесной замок, не экономь на нем — купи в приличном магазине, известной фирмы. Так больше вероятность, что служба безопасности аэропорта сможет быстро и аккуратно вскрыть своим инструментом хороший замок, а потом повесить его обратно целым и невредимым. Китайские подделки они просто сломают.

4
Рассчитывай время

Конечно, ты можешь приехать в аэропорт минут за семь до окончания регистрации — и успеешь на рейс. Проблема в том, что багаж твой вряд ли успеет. Зарегистрируйся минимум за полтора часа до окончания регистрации — у твоей сумки будет полчаса форы, чтобы спокойно пройти проверку до того, как у службы охраны начнется завал на работе.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЛОХО НАКАЧАННЫЕ ШИНЫ МОГУТ УВЕЛИЧИВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕНЗИНА НА 10%

Стены плача



ДЕТИ ОБОЖАЮТ ЗАСОВЫВАТЬ ПАЛЬЦЫ В РОЗЕТКУ, ПОЛИВАТЬСЯ КИПЯТКОМ И ЕСТЬ КРЫСИНЫЙ ЯД. ТВОЙ ДОМ ДЛЯ НИХ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН, ТАК ЧТО ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙ ЭТУ ЗАМЕТКУ, ЕСЛИ ГОТОВИШЬСЯ СТАТЬ ПАПОЧКОЙ ИЛИ ЖДЕШЬ В ГОСТИ МАЛОЛЕТНЕГО ПЛЕМЯННИКА ИЗ ПЕРМИ.

Ниже пояса

Мысленно прочерти ватерлинию на стенах своей квартиры — все, что ниже твоего пояса, находится в зоне досягаемости детских рук, а значит, будет уничтожено или превращено в оружие.

- В первую очередь убери всю химию — ребенок не упустит возможность продегустировать стиральный порошок или "Туалетного утенка". Затем обклей все острые углы силиконовыми накладками — они продаются в большинстве детских магазинов и сделают удары об углы в разы менее опасными. Потом займись розетками: в каждую из них должно быть что-то вставлено — или штепсель, или специальная заглушка, которая не даст ребенку поставить над ней какой-нибудь особо изощренный опыт.
- Наконец, пол. Накрой все скользкие места коврами или циновками, минимизируй число проводов, за которые можно зацепиться.

Выше пояса

- Главная твоя забота в этой части жилища — окна. Купи специальные запоры на окна — в детском магазине или крупном мебельном. Теперь перед тем, как их распахнуть, придется сначала разблокировать замок — не самая большая плата за безопасность.
- Техника. Чем она выше, тем целее будет. Туда же, наверх, убери все хрупкие предметы, а стеклянные столы лучше просто раздать друзьям. Про стеклянные двери вообще молчим — они вне закона.
- Большая проблема — возможность прищемить шаловливые пальцы. Решат ее запоры на ящики шкафов, универсальные замки, фиксаторы положения дверей и накладки на двери. Теперь поставь замок на унитаз, запри все, что можно запереть, удали стекло из нижних ящиков книжных полок и обезопась доступ к вароч-ной панели плиты специальным экраном.
- Поздравляем, ты можешь спать спокойно. Если чадо, конечно, даст тебе это сделать.

ДЫМ СИГАРЕТ С МЕНТОЛОМ

И любой другой неприятный запах из пиджака вывести просто — надо лишь прочитать эту заметку.

Первым делом выясни, из какой ткани сшита твоя одежда — от этого зависит метод очистки. И не вешай пропахшую одежду в платяной шкаф — иначе провоняет все остальное.

ХЛОПОК

Запихни одежду в стиральную машину и включи режим сушки с холодным воздухом. Добавь кондиционер для запаха.

КОЖА

Одежду натурального цвета можно протереть тряпочкой с яблочным уксусом. Черный, а тем более малиновый пиджак придется нести в химчистку.

ЗАМША

Достаточно просто как следует протереть пиджак влажной (смоченной обычной водой) тряпкой.

ШЕРСТЬ

Равномерно рассыпь по пиджаку пищевую соду, через пару часов пропылесось одежду — сода впитает запах.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 3 МИНУТЫ — СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЕБЕ НАДО ПОДОЖДАТЬ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПИТЬ КОФЕ

О главном

ЕЩЕ 14 ПРИЧИН ЛЮБИТЬ ЛЕТО

1 Отпуск для печени
На жаре тяжелее пить крепкие алкогольные напитки, а это шанс немного просушиться. И с новыми силами встретить осень.

2. Ресторан закрыт
Теперь не каждое свидание — удар по кошельку. Прогулка в парке с вином прекрасно заменяет "Пушкинъ".

3. Общий спорт
Летом на порядок больше спортивных мероприятий мирового уровня, чем в любое другое время года. Есть, наконец, повод включить телевизор.

4. Разнообразие
Чтобы выглядеть не так, как вчера, достаточно надеть новую майку. Зимой придется покупать новую куртку, которая все равно будет черной.

5. Русский Север
Не околеть, путешествуя от Великого Устюга до Архангельска (а это очень красиво), можно от силы пару недель в году.

6. Ночевка на балконе

7 Пустой город
Все разъехались по дачам и курортам и можно доехать до работы почти без пробок.

8. Физкультура
Тащиться, закутавшись, с лыжами в лес — это настоящая мука. Летом в крайнем случае можно спортивным шагом ходить до ближайшего ларька.

9 Детские напитки
Жара — оправдание для ностальгирующих по пионерскому лету со вкусом "Буратино" и тархуна. Добавь в этот список домашний лимонад, орчату, фраппе и коктейль "Безопасный секс на пляже".

10. Время после работы
Зимой с окончанием рабочего дня день заканчивается, летом — только начинается.

11 Свежий воздух
В машине еще долго не будет вонять незамерзайкой.

12. Окрошка

13. Почти холостяк
Жена с ребенком на даче — можно, как в студенческие времена, завтракать пивом, вешать носки на люстру и задерживаться после работы с симпатичной "коллегой" из бухгалтерии.

14. Уроки оптики
В солнечный день можно зажечь костер для пикника при помощи лупы.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СЛЕДЫ ОТ ПОТА НА ФУТБОЛКЕ НАДО ПРОТЕРЕТЬ ВОДКОЙ И НЕМЕДЛЕННО ПОСТИРАТЬ. БУДЕТ КАК НОВАЯ

Как провести с пользой...

ИЮЛЬ→ 15-17

ЗАЙТИ НА MONACO WEEKEND
Москва, Водный стадион
Выставка атрибутов красивой и полной приключений жизни — самолетов, яхт, болидов "Формулы-1". 17-го состоится парусная регата на Кубок Men's Health. Каждый вечер, разумеется, концерт и дискотека на плавучей сцене.

22

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ DJ SHADOW
Milk, Москва
Дешевым внешним хип-хоп-атрибутам — цепям и голым бабам — наш герой предпочитает действительно ценное в этой культуре: треск древнего винила, раритетные семплы, качающий ритм и диджейское мастерство.

ПОСЛУШАТЬ АЛЬБОМ ROOTS OF DUBSTEP
Лейбл: Tempa, 2006
Жанр: UK Garage, Dubstep
Дабстеп — главное достижение музыкальной индустрии последнего десятилетия, пора вспомнить, с чего он начинался: с собранных на диске композиций — вполне мелодичных, местами даже почти дискотечных, но уже наполненных намеками на зубодробительные басы, инфернальный вокал и почти конан-дойлевскую мрачную атмосферу пригородов британской столицы.

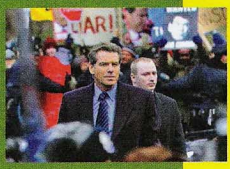
←АВГУСТ 1

22

ЗАГЛЯНУТЬ НА КОНЦЕРТ WU-TANG CLAN
Arena Moscow, Москва
Быть может, самая известная американская рэп-банда приезжает в Москву в полном составе — сыпать со сцены смесью "факов" с китайскими мудростями.

5

ПОНЕРВНИЧАТЬ НА ПРЕМЬЕРЕ "ПРИЗРАКА"
Писатель (Эван Макгрегор) берется написать фальшивую автобиографию бывшего премьер-министра (Пирс Броснан). По ходу работы выясняется, что экс-премьер нечист на руку, любит пытать людей, пилить бюджеты и врать всей стране. Героя начинают преследовать черные BMW, люди в темных очках и прочие метафоры тоталитаризма. На самом деле ничего особого не происходит, но страшно, как на Хичкоке. Режиссер — Роман Полански.



12

24

УВИДЕТЬ ФИЛЬМ "СКОТТ ПИЛИГРИМ ПРОТИВ ВСЕХ" И НЕ УМЕРЕТЬ ОТ СМЕХА
Если бы "Американский пирог" был не великой драматической картиной, а видеоигрой, он, наверное, выглядел бы как "Скотт Пилигрим". Ботаник в школьных декорациях сражается с экс-бойфрендами за сердце возлюбленной.

19

ПОСМОТРЕТЬ НА МЕГАН ФОКС В ВЕСТЕРНЕ "ДЖОНА ХЕКС"
Экранизация неполиткорректного комикса про ожившего мертвого конфедерата, вставшего из могилы, чтобы отомстить за семью и снять несколько скальпов с коренных жителей Северной Америки.

ПЕРВЫМ СЫГРАТЬ В "МАФИЮ"
Mafia 2, Платформа: PC, Xbox 360, PS
Если вкратце, то это интерактивный "Крестный отец". Бизнес-схемы, семейные сцены, погони и перестрелки. Много плащей и шляп. Все дельные игры про американскую мифологию почему-то делаются на задворках Европы. "Мафию", например, написали чехи. Авторы признаются, что изучали историю вопроса только по голливудским фильмам. Вывод: искусству надо держаться от жизни подальше.

25

ПРИКОСНУТЬСЯ К ЛЕГЕНДЕ
Москва, "Лужники"
U2 — музыкальный коллектив №1 в современном мире, их шоу по зрелищности и размаху оставляют далеко позади всех конкурентов. Спорить с этим бесполезно, да и не нужно — любой здравомыслящий человек согласен с вышесказанным на 100%.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕ УДАЕТСЯ ВЫСПАТЬСЯ? РАСПАХНИ ОКНА: ИДЕАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ СНА — 18-24°С

КАК НЕ ПЕРЕСПАТЬ И КАКИЕ ГРИБЫ СЪЕСТЬ ОТ ДИАБЕТА — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

3

РАЗА В НЕДЕЛЮ — ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФОРМЫ

90 000

ЧЕМОДАНОВ ПОТЕРЯЛИ АВИАКОМПАНИИ МИРА В 2008 ГОДУ

+15

СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВЫШЕ ЭТОГО ЗНАЧЕНИЯ СЧИТАЕТСЯ КЛИМАТОЛОГАМИ ЛЕТНЕЙ

ШИИТАКЕ

И ДРУГИЕ ДРЕВЕСНЫЕ ГРИБЫ — ОТЛИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

3 МЛРД

УДАРОВ В СРЕДНЕМ ЗА ЖИЗНЬ ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СЕРДЦЕ

9

ЧАСОВ СНА В ДЕНЬ И БОЛЬШЕ СНИЖАЮТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ. 8 — ОПТИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО

МЕКСИКА

МИРОВОЙ ЛИДЕР ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ ЯИЦ. НА ОДНОГО МЕКСИКАНЦА ПРИХОДИТСЯ 1,5 ЯЙЦА В СУТКИ

КАК Я СТАЛ РАКОМ

ТЕКСТ: КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

Голова каждого человека — это такая коробка с диапозитивами (или, если хочешь, презентация в Power Point). На коробке написано — "Счастливая жизнь". Вот картинка "Квартира в Москве": джакузи, белый диван, можно пару колонн. Вот — "Машина": что-нибудь стоимостью в три годовые зарплаты российского президента. И вот мой любимый слайд: "Дача". Вечер, веранда, большой абажур, компания добрых друзей играет в лото, курлыкает сверчок… Ну, ты знаешь.

Внимание, произношу членораздельно: "Выброси Этот Слайд Из Головы". Даже не думай ввязываться. Не покупай дачу, садовый участок или что-то еще из этой серии. Тысячу раз пожалеешь, как пожалел я. "Дача" — это великий русский миф, или даже несколько мифов. Разберу их по порядку.

МИФ 1

Дача – это отдых

Вот уже третье лето я провожу раком. С тяпкой, граблями или электрокосой. И это какая-то бесконечная история. Пока я победно доканчиваю свою двадцатую сотку, на первой уже колосится трава, в которой можно прятать краденых лошадей. Когда только выбирал дом, обратил внимание, что сосед заложил большую часть своего участка тротуарной плиткой. "Во дебил", — порадовался я. Но сейчас понимаю, что сосед просто раньше меня сдался в войне с травой.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

Сосед с другой стороны, Серега, купил газонокосилку, но мгновенно утомился таскать срезанные сорняки на свалку. Теперь я каждую субботу наблюдаю за забором такую картину: Серега победно шагает по участку, травосборник с косилки снят, а следом плетется таджик с граблями и тачкой.

Зато я теперь твердо знаю, в чем беда России. Дураки есть, но это не главное. Мы купили себе слишком большой участок Земли и просто не успеваем его обрабатывать. Шутка ли — 17 млн квадратных километров. А таджики берут за покос только моего участка 9000 руб.

МИФ 2

Дача нужна детям

Последний раз, когда я видел мою белокурую дочь Маргариту, она была похожа на китайца. Комары отлично метят в глаз. Одного можно отпугнуть пшикалкой, а когда их 10 тыщ на кубометр воздуха, они пройдут по трупам, но твою кровь получат.

А еще мои дети любят мультфильмы в кино, "Макдоналдс", детские спектакли, магазины игрушек и самокаты. На даче специфическое развлечение только одно — жирные лягушки. Но на одних лягушках мы долго не протянем.

МИФ 3

Дача — это отличное вложение средств

Да, вложение, и еще какое. Я тут подсчитал — за деньги, которые я потратил на дачу, можно было эту дачу снимать до 2057 года. Я уже давно помер, а дачу все снимаю и снимаю… Между тем дома в моем районе подешевели вдвое ровно через полгода после того, как я этот дом купил.

Ну и конечно, на текущее обслуживание уходит какое-то невообразимое количество средств. Вот вы, филологи со стажем, слышали когда-нибудь волшебные слова "отмостка", "конопатка" и "переливной колодец"? А мне эти слова обошлись в такие деньги, что даже мерзко произносить.

МИФ 4

Природа укрепляет здоровье

Прошлым летом я с трудом выковырял энцефалитного клеща из… ну, скажем, такого места, которое немногие видели. В мае-июне в лес лучше не соваться — клещи атакуют, что твои черепашки-ниндзя. В июле к атаке подключаются гадюки обыкновенные (например, они любят греться в стогах накошенной мною травы). А на прошлой неделе на стол в лесу за участком, где мы обычно жарим шашлыки, свалилась 20-метровая сосна. Не знаю уж, насколько укрепляет здоровье удар сосной по голове.

МИФ 5

На дачу можно заезжать иногда, по желанию

Это как утверждать, что и на работу можно захаживать так, иногда. Потому что на даче постоянно происходит что-то, что требует немедленного присутствия. Помню, в январе заселил в дом двух работников из Кировской области — делать конопатку. И уже через пару дней, посреди недели, несся туда из Москвы с какими-то идиотскими контактами. Прежние на столбе сгорели, а это значит, что ни света, ни тепла в доме нет. Конечно, при этом на улице –27° и снега полтора метра, так что даже до ветру в лес не сходишь. Работники два дня сидели в машине с включенной печкой.

ЗА ДЕНЬГИ, КОТОРЫЕ Я ПОТРАТИЛ НА ДАЧУ, МОЖНО БЫЛО ЭТУ ДАЧУ СНИМАТЬ ДО 2057 ГОДА

Ну и так далее. Крыльцо надо успеть покрасить, пока не сгнило. Канализацию — откачать, пока говно не залило и мой участок (что, в принципе, ладно), и участок соседа (чего не хотелось бы — он боксер-разрядник). А еще либо котел полетит, либо насос, либо грянет общее собрание жильцов по поводу воровства в поселковой конторе. Я последний раз в кино был, когда еще темнело в пять. И уже четыре месяца не могу купить себе новые штаны, потому что на даче штанами не торгуют.

МИФ 6

Гости съезжались на дачу

"Вечер, веранда, компания добрых друзей играет в лото…" Фиг, еще ни разу за три сезона этого не было. Потому как почти все мои приятели купили дачу одновременно со мной. Один — на юг от Москвы, другой — на восток, я вот перебрался на север. И сидим на своих участках, зовем друг друга в гости, но вяло. Надо же и крыльцо покрасить… Да, а еще я на прошлой неделе купил у проходившего мимо местного прощелыги КамАЗ земли. В принципе, у меня своей земли 20 соток, но этот предлагал в четыре раза дешевле обычного прайса, и грех было отказываться (может, земля ворованная? В России уже и землю научились воровать?). Теперь есть задача перетаскать 6 т почвы на участок. Мне — как раз лет на пять занятий.

МИФ 7

От дачи в любой момент можно избавиться

Наверное, можно. Но как? Застройщики до сих пор не могут продать все дома в моем "элитном коттеджном поселке". Замки из клееного бруса стоят по пояс в бурьяне, в замках живут одичавшие кошки. Оно и понятно. Во-первых, кризис, во-вторых, избыточное предложение — слишком много построили замков, столько дураков нет.

И потом, возить людей на просмотры за 85 км от Москвы — это мне занятий опять же на пять лет. Как раз и кучу успею раскатать.

Тут я сделаю банальный вывод. Собственность — это не только радость, но и морока. Даже если у тебя есть избыточные деньги, нужно покупать только то, что действительно необходимо для жизни. Чем больше механизмов в доме, тем больше вероятность, что что-то сломается. Чем больше у тебя домов — тем больше механизмов, и т.д. Ну и что, дача мне действительно нужна для жизни? Или для создания смутного ощущения, что я круче многих? Идиотизм какой-то.

Моему отцу, молодому офицеру, в 1976 году руководство погранзаставы Барабаш определило для проживания с семьей аж пятикомнатную квартиру — ну просто меньше не было. Папаша радовался с утра до вечера, а вечером выяснилось, что эти хоромы надо отапливать углем. Четыре комнаты мы заколотили и жили в одной — зато так теплее. ■

66 Рацион
Твое коронное блюдо: клубень-сэндвич

68 Жизнь
Выбранная кампания: окружение меняет тебя

72 Отношения
Если женщина кричит не только в постели

74 Карьера
Халява, сэр! Как бесплатно учиться за границей

78 Профилактика
Развиваем силу мысли. Тренировка для мозгов

Пора к столу!

Не надо стесняться, если твой теннис не большой, а настольный. У этого варианта есть масса своих достоинств.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

8 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ПИНГ-ПОНГОМ

1 ПОМОЖЕШЬ ГЛАЗАМ
Это спорт, полезный близоруким, дальнозорким и тем, кто недавно сделал операцию на глаза. Твои глаза во время игры непрерывно делают зарядку, фокусируясь то на улетающем мяче, то на летящем прямо в тебя. Хорошо и тем, кто работает за компьютером и целыми днями смотрит на экран, расположенный на одном и том же расстоянии, а потом не может разглядеть ни строчки на таблице у окулиста.

2 УЛУЧШИШЬ ПОЧЕРК
Настольный теннис — это развитие мелкой моторики, тренировка мышц руки и кисти. Более точные движения помогут тебе не только побеждать за теннисным столом, но и показывать лучшие результаты за столом письменным.

3 УСКОРИШЬ РЕАКЦИЮ
Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Виталий Кличко, например, использует пинг-понг в своих тренировках, чтобы потом быстрее реагировать на действия соперника на ринге. Также после боксерской ударной техники эта игра учит более тонкой работе руки.

4 СТАНЕШЬ ЛОВКИМ
На языке ученых, ловкость — это "высокоразвитое мускульное ощущение и пластичность корковых нервных процессов". Настольный теннис работает на улучшение и того и другого, приучая твой мозг быстрее управлять твоим телом. Во время матча ты все время начеку и по нескольку раз в минуту решаешь сложные двигательно-координационные задачи (средний темп игры — от 30 до 120 уд/мин).

6

СЭКОНОМИШЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Недорогой и компактный инвентарь не станет тяжким грузом для бюджета и твоей сумки. Скиньтесь с коллегами на стол и играйте после работы — пользы для здоровья куча, да и для пресловутого тимбилдинга тоже (можно под этим предлогом попробовать выбить бюджет на стол и у начальства — мол, коллектив станет дружнее и лучше начнет работать).

7

РАЗОВЬЕШЬ ВЗРЫВНУЮ СИЛУ

Скорость движения руки с ракеткой — до 40 км/ч. Играй, и твоя рука сможет быстрее совершать резкие и мощные движения, а это умение даже в уличной драке пригодится.

5

БУДЕШЬ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ

Поза игрока в пинг-понг — ноги в полусогнутом положении — отлично укрепляет мышцы нижних конечностей. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет тебе повысить свои показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.

8

БУДЕШЬ ПОБЕЖДАТЬ ДО СТАРОСТИ

Можешь не переживать, что в один непрекрасный день тебе придется расстаться с любимой игрой. В отличие от большого тенниса, в настольный можно играть и в совсем преклонном возрасте. Тренируясь всю жизнь, ты накопишь такой опыт, что на пенсии будешь получать особое удовольствие, обыгрывая молодежь. Мелочь, а приятно.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

- **Сколиоз** Низко расположенный стол и активная работа только одной рукой усугубят проблему.
- **Близорукость высокой степени или близорукость с осложнениями на глазном дне** Впрочем, запрет не так серьезен, как в большом теннисе, так что сходи к врачу — может, и разрешит.
- **Хорошие результаты в большом теннисе или бадминтоне** Техника работы кистью принципиально иная, поэтому, чтобы "не сбить настройки", теннисисты-профессионалы, если они правши, играют в настольный теннис левой рукой.

ХВАТКИЙ МАЛЫЙ

Есть два способа держать ракетку: азиатский (хватка пером) и европейский (хватка ножом).
Учти, что хватка пером требует умения хорошо перемещаться, так как в этом случае ты играешь только одной стороной ракетки, достать улетающий в сторону мяч сложнее и компенсировать это можно, лишь работая ногами.
Натренировать европейскую хватку без партнера можно, жонглируя мячом (подкидывая и ловя его попеременно то одной, то другой стороной ракетки). Лучше освоить азиатскую поможет игра у стенки.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Пора к столу!

Апгрейд тренировки

Заиграть лучше тебе помогут некоторые специфические упражнения, включи их в свою тренировку — и результаты в настольном теннисе не заставят себя долго ждать.

1. Упражнения со скакалками в быстром темпе.
2. Броски набивного мяча от груди, из-за головы, снизу и стоя спиной к цели.
3. Ловля и броски теннисных мячей двумя и одной руками. Кидай их на точность, а также об стену.

Тяжело в учении

Усложнить себе жизнь на тренировках, чтобы потом осложнять ее соперникам, можно, например, такими способами:

1. Натри мелом пятки кроссовок и постарайся играть 2-3 минуты, стоя только на носках. Судить о том, насколько хорошо у тебя это получилось, можно будет по полу: есть на нем мел — ты плохо работал, нет мела — попробуй увеличить время игры на носках до 4-5 минут. Такое упражнение поможет заиграть быстрее — стоя на носках, ты можешь резче двигаться, что пригодится, когда нужно взвинтить темп матча. К тому же такая тренировка банально укрепляет ноги.
2. Возьми очки без стекол и заклей их нижнюю часть так, чтобы видеть только "вражескую" сторону стола. Это научит играть на своей стороне вслепую и все внимание сосредотачивать только на действиях оппонента.

Все выше, и выше, и выше

Высота стола для настольного тенниса не меняется аж с 1930 года, при этом средний рост людей за тот же срок увеличился на 5 см. Ортопеды (например, Майкл Скотт, работавший 15 лет врачом сборной США) уже давно предлагают поднять столы с 76 см хотя бы до 81, но официального распоряжения на этот счет пока никто не давал. Если ты играешь для себя, послушай врачей и поставь стол выше, чем это делают профи. Тем самым ты снизишь опасность спинно-мышечных нарушений.

Настольный мир

В настольном теннисе никто не может конкурировать с Китаем (вот и на прошедшем в конце мая в Москве чемпионате мира они опять победили). Там этот вид спорта проходят в школе, так что умеют играть в пинг-понг абсолютно все, а это — 1 322 178 190 человек. Короче, им есть из кого выбирать, формируя сборную. Неудивительно, что и за другие страны часто играют переехавшие туда китайцы — на родине они были бы середняками, а тут оказываются во главе национальных первенств. Положение России в мире настольного тенниса — это 10-е места в командном зачете. В личном же лучшие из россиян — Алексей Смирнов и Ирина Котихина — занимают 33-ю и 87-ю строчки соответственно. ■

ИМЯ ИГРЫ

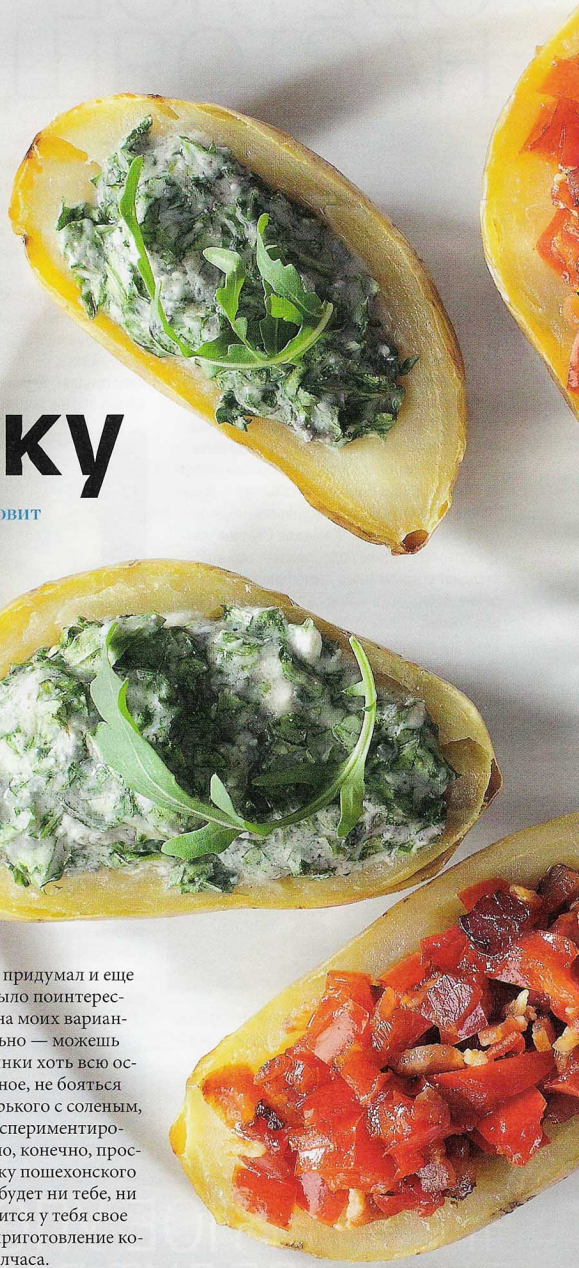
Не всем игрокам в настольный теннис нравится, когда их игру называют пинг-понгом, но тем не менее это название существует уже 109 лет. Кстати, в начале прошлого века были и другие варианты названия: "госсима", "флим-флэм", "виф-ваф". Слова "пинг" и "понг" сами по себе ничего не означают, они лишь имитируют звук, который издает мяч, ударяясь об ракетку (пинг) и стол (понг).

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КОРОННОЕ БЛЮДО

На картошку

Универсальную закуску для дружеских посиделок готовит наш читатель, телережиссер Дмитрий Вершинин.



Я БЫЛ В КОМАНДИРОВКЕ в Париже, снимал какую-то передачу. Вечером тамошние знакомые позвали в гости на ужин — каждый приходит, приносит какие-то продукты и готовит из них, потом вместе весело все уминают. Придумав какой-то бесхитростный рецепт, я пошел на рынок и вышел прямо к прилавку с молодой картошкой и разговорчивым продавцом. Стоило мне подойти к нему с дежурным "Хау мач?", как он обрушил на меня длинную тираду о том, как хорошо сочетается его молодая картошка с сыром с голубой плесенью, а получившаяся закуска — с ледяным пивом. Я все внимательно выслушал, напрочь забыл, что хотел готовить изначально, зашел за сыром, зеленью и пивом и отправился в гости. После удачной премьеры блюда в гостях в Париже я с успехом кормлю им своих гостей в Москве.

Для разнообразия я придумал и еще одну начинку, чтобы было поинтереснее. Останавливаться на моих вариантах совсем не обязательно — можешь выдумывать свои начинки хоть всю оставшуюся жизнь. Главное, не бояться ярких сочетаний — горького с соленым, кислого со сладким, экспериментировать. Потому что можно, конечно, просто потереть на картошку пошехонского сыра, но интересно не будет ни тебе, ни друзьям. А так — появится у тебя свое "коронное блюдо", на приготовление которого уходит всего полчаса.

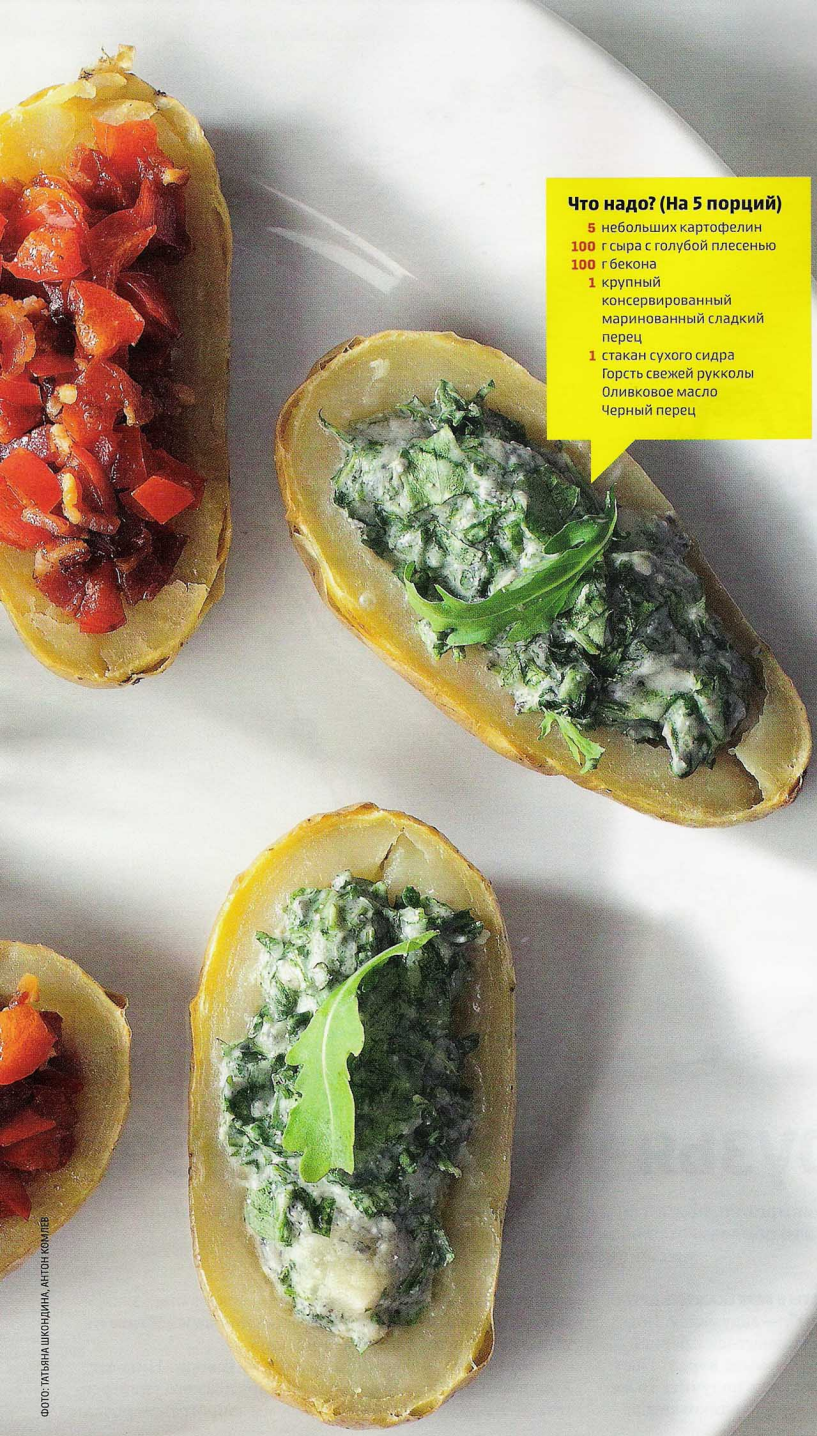


ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, АНТОН КОМЛЕВ

Что надо? (На 5 порций)

- 5 небольших картофелин
- 100 г сыра с голубой плесенью
- 100 г бекона
- 1 крупный консервированный маринованный сладкий перец
- 1 стакан сухого сидра
- Горсть свежей рукколы
- Оливковое масло
- Черный перец

Что делать:

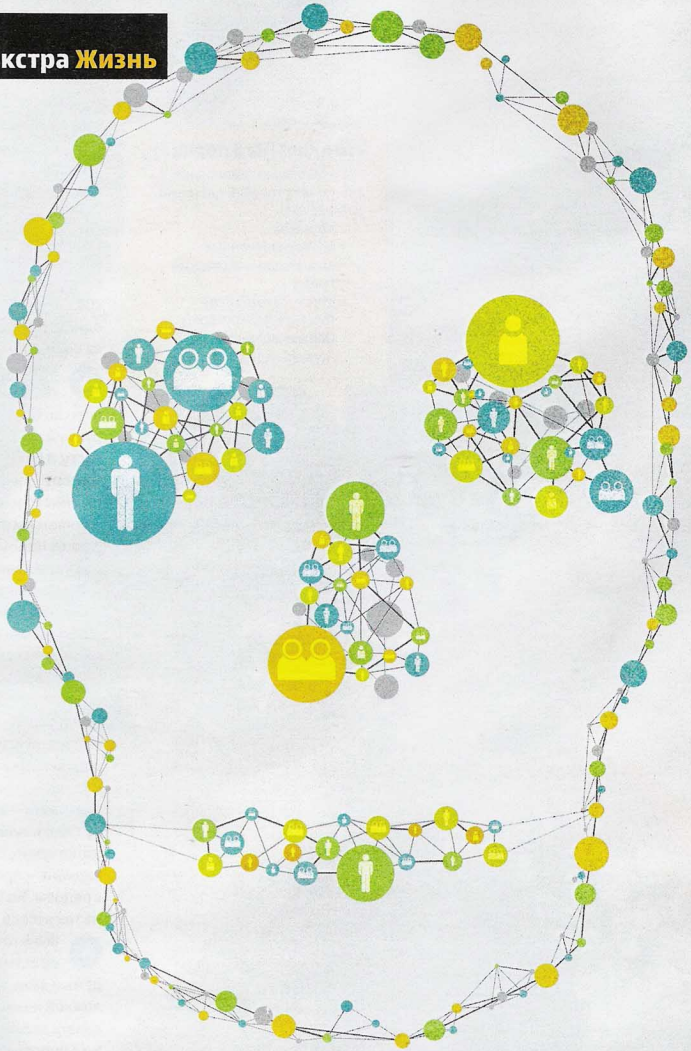
1. Картофелины нужно помыть и почистить (а можно и не чистить, если картофель молодой — запекай и ешь его с кожурой), слегка сбрызнуть оливковым маслом и положить на противень в предварительно разогретую до 200° духовку. Запекай их минут 20, один раз перевернув, чтобы корочка была более равномерной.

2. Тем временем нужно мелко-мелко порезать рукколу и смешать ее с сыром, размяв руками все в однородную густую пасту. В идеале нужно брать горгонзолу — ее сладковатый привкус оттенит горечь рукколы. Но не возбраняется и рокфор, и даже дорблю. Оставь пару щепоток рукколы для украшения.

3. Параллельно готовим вторую начинку: бекон режем маленькими кубиками, такими же мелкими кусочками — сладкий перец. Смешиваем все как следует. От души посыпаем черным перцем и еще раз перемешиваем. Выкладывай все в глубокую сковородку и обжаривай, помешивая, на среднем огне. Когда бекон начнет таять — выливай в сковородку сидр и туши минут пять. Можно, конечно, сделать простецкий вариант — просто смешать бекон с перцем. Но без сидра, конечно, не так весело.

4. Вынь готовую картошку и дай ей остыть. Как остынет — разрежь и вынь из каждой половины ложкой немного мякоти. Что с ней делать дальше — думай сам. Лично я просто съедаю. Теперь начини половину половин картофелин сырно-салатной смесью, половину — беконно-перечной. Посыпь остатками рукколы и погрузи еще на пару минут в духовку. Главное — избежать соблазна солить еду, потому как соли в сыре и беконе вполне достаточно.

5. Вынь, слегка остуди и сравни, насколько это вкуснее, чем в фаст-фуде с похожей едой. Запивать можно пивом, как советовал продавец картошки, а можно — легким красным вином. ■



Твои друзья убивают тебя?

Последние новости: ожирение, пьянство и даже депрессия заразны, как обычный грипп. Но даже это обстоятельство можно использовать себе на пользу

ТЕКСТ: ИЭН ТЕЙЛОР, АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ТЫ В БАРЕ СКАЖЕШЬ ДРУГУ: "Я буду то же, что и ты", — задумайся. Посмотри на него, направляющегося к барной стойке. Он счастлив? Жирный? Курит? Пьет слишком много? Ты можешь получить то же, что у него, но по полной. Опубликованы результаты любопытных исследований, показавших зависимость здоровья и счастья в долгосрочной перспективе от того, кто твои друзья и как они живут.

"Это эффект социального домино, — говорит Николас Христакис, профессор социологии Гарвардского университета. — Люди — сетевые существа, мы запрограммированы

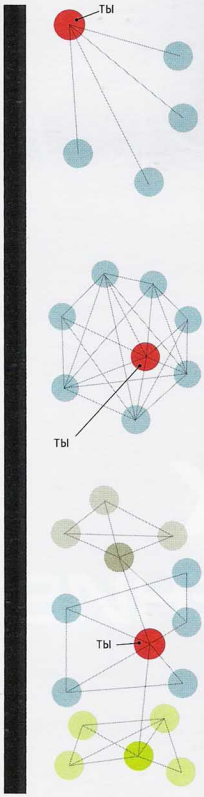
ИЛЛЮСТРАЦИИ: GAVIN POTENZA

Твои друзья убивают тебя?

на общение с другими людьми и на зависимость от них".

Это давно известная истина: "Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты". Но Христакис демонстрирует новые цифры. Вероятность ожирения повышается на 57%, если кто-то из твоих близких друзей страдает от лишнего веса. Каждый несчастный друг понижает твое счастье на 7%. Исследования показали даже такие странные зависимости: если у тебя есть друг, который страдает от одиночества, количество дней в году, когда ты сам будешь чувствовать себя одиноким, вырастет на 17 единиц.

Почему это вообще возможно? Ведь биологического механизма распространения, например, ожирения просто не существует. По словам Христакиса, в основе лежит подсознательное копирование. "В случае с ожирением включается пара механизмов", — говорит он. Во-первых, распространение образа жизни — если твой друг выпивает ведро пива субботним вечером, ты, скорее всего, будешь выпивать столько же, поскольку сидишь в баре рядом с ним. "Во-вторых, распространение норм, — продолжает Христакис. — Если люди вокруг тебя полнеют, это меняет твое представление о том, что является нормой в обществе, и ты уже не так негативно относишься к лишнему весу. Твои толстые друзья как бы извиняют твою полноту — и наоборот".



СМЕШАТЬ, НО НЕ ВЗБАЛТЫВАТЬ

Разумно ли ты организовал свою социальную сеть? Комментирует профессор Николас Христакис.

А. Несколько разных компаний: "Если твои друзья не знают друг друга, будет трудно передавать положительный опыт из одной компании в другую. И будешь путаться, где ты уже рассказывал тот новый анекдот".

Б. Одна сплоченная группа: "Вас 10, и вы уже много лет каждую субботу идете пить пиво. С этим уже вообще ничего не поделаешь".

В. Золотой микс: "Компании у тебя разные, но люди из них знакомы между собой более-менее хорошо. Тем проще тебе будет уговорить приятеля из группы "унылые алкоголики" пойти в поход на байдарках с группой "бодрые здоровяки".

ВСЕМ РЕБЯТАМ ПРИМЕР

Вот тебе еще три здоровых правила общения с людьми.

1 Расширяй сеть

Необязательно искать себе совсем новую, "здоровую" компанию. Спроси друзей, кто из их знакомых мог бы поучить тебя кататься на роликах или кто играет в футбол. Так ты и легче войдешь в новый круг, и потом будет проще миксовать компании. И найди себе партнера по спорту. Эффективность упражнений возрастает на 33%, если усилия предпринимаются в паре. "Твоя передышка — это время, за которое выполнит свой набор упражнений твой друг", — советует тренер по боксу из Лондона Эш Шарма.

2 Найди конкурента

"Моя пациентка хотела похудеть, но смогла заставить себя бегать каждый день, только когда встретила соперника на дорожке стадиона, — рассказывает психолог Анна Морозова. — Ей стало интересно, кто первый устанет — она или мужчина. Ее подстегнуло желание все-таки выиграть, хотя цель ставила — похудеть. Мужчина поначалу даже бежал быстрее, но на втором круге начал притормаживать. Она тоже устала, но желание победы взыграло в ней с еще большей силой. Так и пришлось бегать 10 кругов".

3 Не бойся быть первым

Рассказывает предприниматель из Москвы Александр Волов: "У меня не было внешних мотиваций для похудения. Жену не особо волновало, что я толстый, работе это тоже не мешало. Но я понял, что почти все удовольствия (кроме еды) проходят мимо меня. А когда похудел — смог встать на лыжи, заняться парусным спортом и еще много чем. Глядя на меня, стали приводить себя в порядок мои друзья. Более того — разные хобби принесли много новых знакомств, и бизнес сразу пошел в гору".

Распространение норм не ограничивается схемой "от человека к человеку", а может работать даже по схеме "от человека к человеку через двух человек". Люди могут являться носителями социальной заразы, даже если у них самих нет ни признака инфекции. Ты не увольняешь сотрудника, явившегося на работу с похмелья, даже если сам не пьешь, — ведь почти все твои друзья бухают почем зря.

ВЫВОД ПЕРВЫЙ — РАСШИРЯЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ. Ты твердо решил — все, теперь точно бросаю курить. Но жизнь как-то особо и не поменялась. Та же работа, друзья, пьющие и дымящие. И ты ходишь с ними в тот же бар. Ну и конечно, вновь тянешься к сигарете. "Внешняя мотивация к переменам не менее важна, чем внутренняя, — говорит психолог Анна Морозова. — С нее и надо начинать, если хочешь измениться сам, ведь внешние факторы проще поменять". Прежде чем бросать курить/пить/толстеть, запишись в баскетбольную секцию. Или начни играть по субботам в футбол с дворовой командой. Когда эти крепкие люди со здоровыми легкими станут твоим кругом общения, тебе придется подтянуться к их уровню. Да ты и сам этого захочешь.

Это правило работает в любой сфере твоей жизни, которую ты хочешь изменить. Заставить себя учить другой язык, к примеру, дико тяжело. Но, если в твоей новой компании все болтают с иностранками на их языке, молчаливый ты почувствуешь себя идиотом — а это мощный стимул к саморазвитию.

ВЫВОД ВТОРОЙ — СМЕШИВАЙ КРУГИ ОБЩЕНИЯ. Понятно, что ты не бросишь старых друзей только из-за того, что они стали толстеть. Но и доставать их разговорами о пользе сельдерея тоже глупо. Достаточно подать им положительный пример. И еще — осторожно смешивай свой старый и новый круг общения. Если в компании унылых алкоголиков вдруг появятся бодрые здоровяки — посмотрим, кто кого переубедит. И вообще побольше общайся. Каждый новый друг делает тебя на 9% счастливее. ■

Злая буча

“ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ВОН ТАМ...”

ИСПОЛЬЗОВАТЬ Когда она застигла тебя врасплох

Специалисты ООН по мирным переговорам подтвердят: у тебя больше шансов на бескровное разрешение конфликта, если встреча проходит на нейтральной территории. Если ты своим пивом случайно залил ее органический завтрак, пора убираться с кухни. Во-первых, в другом месте твоя вина не будет так бросаться в глаза. И во-вторых, мгновений, которые уйдут на перемещение из одной комнаты в другую, достаточно, чтобы немного разрядить обстановку. “Спальня — лучший выбор, — говорит консультант по вопросам брака Эндрю Маршалл (andrewgmarshall.com). — Успокаивающая обстановка, личные фотографии, романтические подарки и плюшевые мишки...”

“СЕРЬЕЗНО? У МЕНЯ И В МЫСЛЯХ НЕ БЫЛО...”

ИСПОЛЬЗОВАТЬ Она злится, что ты недостаточно сильно выражаешь свои чувства

Коси под дурачка. “Сделай ее не столь уверенной в своих заявлениях”, – говорит глава охранного агентства Henderson Risk Дункан Балливэн. Она ожидает схватки, но, если ты отступишь назад с глазами, полными недоумения, она заподозрит, что напала на тебя незаслуженно, и остынет. Для пущего эффекта наклони голову вбок. “Открытая шея на животном уровне сигнализирует, что ты доверяешь ей, не готов к борьбе и, в общем, готов обсудить ее претензии”, – утверждает автор книги “Библия мимики и жестов” Джуди Джеймс. Правда, этот метод работает один, ну от силы пять раз.

“ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС – ЭТО...”

ИСПОЛЬЗОВАТЬ Ты обещал что-то сделать, но даже не начинал

Кристин Нортхэм из Британской психотерапевтической ассоциации говорит, что, когда женщина требует от мужчины что-то сделать по дому, она не говорит об этом прямо: “Мужчины не против самого дела, но часто брыкаются, услышав, в какой форме оно преподносится. Ты еще этого не осознал, но уже споришь до хрипоты”. Как искусный парламентарий, перехвати инициативу. Она тебе: “На нашу кухню неудобно приглашать друзей”. А ты ей: “Самое важное — это определить цвет плитки и высоту холодильника”. Ты создаешь впечатление, что думал об этой проблеме и даже наметил план действий. Она ищет подтверждения того, что ты контролируешь ситуацию, — и вроде как получила. Впрочем, рано или поздно кухню все равно придется отремонтировать.

“ПОГОДИ, ДАЙ МНЕ ПОНЯТЬ...”

ИСПОЛЬЗОВАТЬ Во время серьезных разборок

Твое обычное поведение, когда тебя припирают к стенке с вопросом типа “Куда катятся наши отношения?”, — зарыться с головой в песок. “Мужчина старается избегать подобных дискуссий — для урегулирования проблемы нужно очень много времени, и не факт, что получится”, — говорит Кристин Нортхэм. Но если вообще не пытаться, времени уйдет еще больше. Отличный прием: раз в 30-60 секунд, когда она заткнулась на секунду, чтобы набрать воздуха, — прерывать ее и перефразировать все, что она говорит. Ты пытаешься убедиться, что все понял правильно. Ты демонстрируешь свою заинтересованность. Результат — заслужил доверие и успел в бар до закрытия.

ФОТО: ALEX YOUNG

Подруга налетела на тебя с криками, словно фурия (богиня мщения в античной мифологии. — *МН*)? Этот набор простых фраз поможет тебе установить мир. Как говорили в 60-е, занимайтесь любовью, а не войной.

"ДАВАЙ ПРОЙДЕМСЯ"

ИСПОЛЬЗОВАТЬ Раз в месяц. Да, именно в те дни

"Некоторые бытовые драмы имеют в своей основе исключительно физиологию", — говорит гинеколог Ник Пэней, председатель британской Национальной ассоциации по вопросам ПМС. Прогулка на свежем воздухе может облегчить ситуацию (и, как следствие, атаку на твои барабанные перепонки). "Ходьба усиливает приток крови к мышцам и доставляет кислород и питательные вещества в клетки, что облегчает боли во время менструации", — объясняет Пэней. Уровень эстрогена у женщины в это время низок, что делает ее более чувствительной к звуку твоего голоса. Выдерживая спокойный, уверенный и успокаивающий тембр голоса, ты избежишь ежемесячной стычки с ее внутренней стервой.

"ПРОСТИ..."

ИСПОЛЬЗОВАТЬ Когда ты оставил поднятым сиденье унитаза

Есть кардинальное различие в психологии полов. "Женщины гораздо чаще критикуют поведение и поступки человека, нежели самого человека, — говорит психолог Нортхэм. — Там, где мужик просто рявкнет: "Тупая овца!" — женщина скажет: "Ты опять не убрал грязную посуду и не вынес помойное ведро". Такой подход обезоруживает тебя — крыть-то нечем. Лучше сразу извиниться. Поддаваясь и уступая в незначительных спорах, ты повышаешь свои шансы на победу в действительно важных противостояниях, поскольку сейчас ты продемонстрировал, что не всегда упираешься как осел — и готов признавать свою неправоту, если она очевидна.

"НА ЧТО БУДЕМ ОТКЛАДЫВАТЬ?"

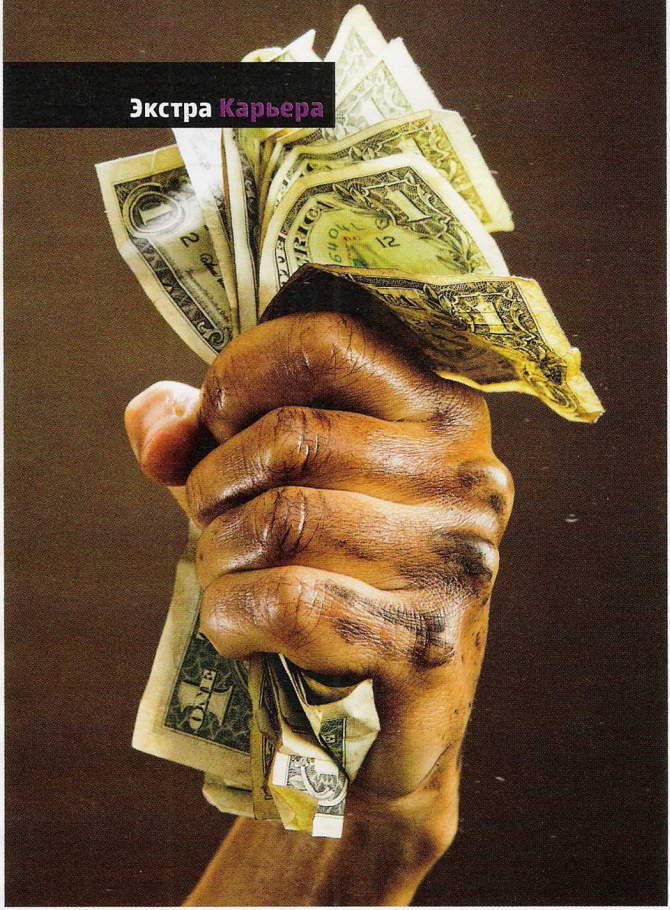
ИСПОЛЬЗОВАТЬ При решении денежных вопросов, от покупок в супермаркете до платежей по кредитам

Зарабатываешь ты больше или меньше своей пассии, на вашем финансовом саммите старайся избегать военных действий. Лучшая стратегия — совместное планирование расходов. Это позволит ей увидеть твою веру в вашу совместную жизнь и пустить слезу умиления. А ты не только предотвратишь очередное кровавое побоище, но и пресечешь ее поползновения пойти вразнос, скупая все винтажные ридикюли подряд. Это очень конкретный разговор, когда вы по очереди подчеркиваете карандашом вопиющие расходы и предлагаете альтернативные, более разумные методы траты средств.

"ДА-ДА, ПРОДОЛЖАЙ..."

ИСПОЛЬЗОВАТЬ Когда она орет так, что под окнами собирается толпа

Лучшее, что ты можешь сделать в этой ситуации, — сохранять спокойствие. "Чаще всего она просто хочет, чтобы ее выслушали, — говорит Питер Харвуд из британской службы ACAS (создана для разрешения трудовых конфликтов). — Но поскольку она не знает твоей реакции и находится на взводе, то перескакивает с темы на тему, начиная с одного, а заканчивая совершенно другим". И если причиной ее гнева являешься именно ты, то тактичная манера поведения повысит твои шансы пережить ненастье. "Покажи ей, что ты понимаешь, о чем она говорит, но не вступай в прения", — продолжает Харвуд. Это не дебаты, а контролируемый подрыв только что обнаруженной мины. ■



Грант? Мерси!

Учеба в Европе или США — неплохо звучит? Ты можешь себе это позволить, даже если давно окончил вуз. Если твой мозг не засох, выигрывай образовательный грант — и поезжай.

ТЕКСТ: НАДЕЖДА ПОМЕРАНЦЕВА

И **ТАК, ТЫ: 1) ЕЩЕ НЕ СТАРИК; 2) ИМЕЕШЬ ДИПЛОМ О ВЫСШЕМ** образовании; 3) понимаешь, что перспективы на работе не очень. Иностранный фонд при определенных условиях заплатит за тебя университету (это самая внушительная статья расходов: стоимость обучения может доходить до $40 000 в год), а также даст денег на медицинскую страховку, билеты до места учебы, учебные материалы и проживание. Шиковать, конечно, никто не даст, но и с голоду не умрешь. Ты можешь либо повысить квалификацию за границей, либо даже получить новую специальность, но не дико отличающуюся от той, что значится в твоем дипломе (физика-ядерщика из музыканта за пару лет делать никто не будет, а вот экономиста из журналиста — вполне). Это действительно бесплатный сыр, без мышеловки.

Американские программы спонсирует Госдепартамент США — для "укрепления дружбы народов". На европейскую программу Erasmus Mundus жертвуют деньги правительства европейских стран и просто богатые филантропы.

По большому счету для участия в конкурсе тебе нужен диплом о высшем образовании и приличное знание английского или другого европейского языка (если собрался в Европу). В среднем на один грант претендуют 20-30 человек. Борьба за грант — это всегда состязание целей и мотиваций соискателей. Самое главное для тебя — знать, зачем ты в это ввязался, и быть убедительным. Причем нужно помнить о разнице американского и европейского подходов: первых больше волнует, как ты будешь применять свои знания на практике после окончания обучения, вторые же готовы спонсировать изучение дисциплины, даже если она напрямую не связана с твоей дальнейшей деятельностью.

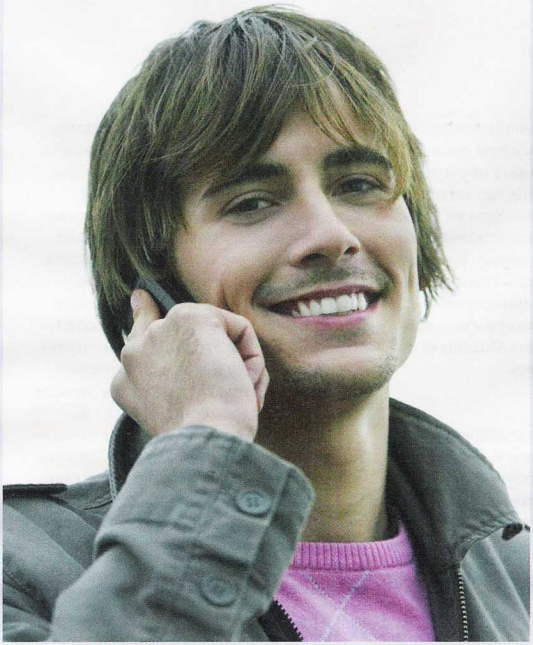
Итак, вот три крупнейшие образовательные программы — выбирай.

Erasmus Mundus

Создана ЕС в 2004 году, участвуют все университеты объединенной Европы. Мы для ЕС — "страна третьего мира", так что нашим специалистам деньги дают охотно. Возрастных ограничений для претендентов нет, но предпочтение отдается тем, кто моложе 35. Начинку Erasmus Mundus составляют образовательные программы почти по всем направлениям — от стандартных гуманитарных до специфических технических. Всего более 80 — и с каждым годом число растет.

КОНКУРС Erasmus не предусматривает очного конкурсного отбора, то есть экзаменов или интервью, — рассматриваются только документы и заявка соискателя. В пакет, помимо нотариально заверенной копии диплома, входят два-три рекомендательных письма из твоего вуза и от работодателя, мотивационное эссе (как ты мечтаешь учиться и зачем), а также сертификат о сдаче языкового теста (достаточно знать английский: до начала обучения у тебя будет время на базовом уровне узнать испанский, итальянский или

ФОТО: GETTY/ГОТОБАНК



Блистательная улыбка – это про тебя! или..?

Мы постоянно тратим деньги на современные гаджеты, дизайнерскую одежду, занятия спортом, покупаем премиальные автомобили, чтобы подчеркнуть свой статус и выглядеть на все сто. Но не забываем ли мы о главном оружии нашей привлекательности — красивой улыбке.

Иногда потемневшая эмаль и нездоровые зубы могут серьезно омрачить жизнь, лишив нас возможности открыто улыбаться и притягивать восхищенные женские взгляды. Блистательная улыбка дарит ощущение потрясающей уверенности, мы чувствуем себя на высоте и можем добиться невероятных успехов в любом деле. Теперь это чувство будет с тобой в течение всего дня!

Разработанная со стоматологами, инновационная зубная паста Blend-a-Med PRO-EXPERT ВСЁ в ОДНОМ дарит профессиональную защиту по всем признакам здоровья полости рта, которые чаще всего проверяют стоматологи. Она сочетает в себе хлорид олова и фторид натрия для борьбы с самыми распространенными стоматологическими проблемами, такими как кариес, зубной камень, бактериальный налёт, проблемы дёсен, повышенная чувствительность зубов, тёмный налёт, несвежее дыхание.

Ты можешь смело улыбаться, ведь здоровые десны и белоснежные зубы — это про тебя! Доверься Профессиональной защите по всем признакам здоровья полости рта, которую дает специально для этого разработанная зубная паста Blend-a-Med PRO-EXPERT ВСЁ в ОДНОМ, а для наилучшего результата используй еще и зубную щетку Oral-B PRO-EXPERT с технологией перекрестных щетинок CrissCross.

Советы профессионалов для потрясающей улыбки:

1. Для красивой и здоровой улыбки чистите зубы два раза в день (утром и вечером) в течение 2-3 минут. Именно правильная чистка зубов правильно подобранной зубной пастой является залогом успеха в гигиене полости рта.

2. Заботясь о своем здоровье, выбирайте одну из зубных щеток Oral-B PRO-EXPERT с технологией перекрестных щетинок CrissCross, которые «поднимают» и «выметают» до 90% налета. Не забывайте регулярно менять щетку, а обесцвечивающиеся щетинки на зубных щетках Oral-B напомнят когда это пора сделать.

3. Во избежание серьезных проблем в полости рта посещайте стоматолога раз в полгода для профилактического осмотра и профессиональной чистки в зависимости от состояния здоровья полости рта.

4. Не курите сигареты и табак. Курение – один из основных факторов старения полости рта и потемнения эмали.

5. Если все же возникли проблемы во рту, такие как повышенная чувствительность зубов, проблемы дёсен или эмали, воспользуйтесь лечебно–профилактической зубной пастой PRO-EXPERT с соответствующими названиями.

6. В дополнение к зубной пасте и щетке используйте ополаскиватель для рта и зубную нить.

7. Не занимайтесь самолечением, проконсультируйтесь у своего стоматолога.

РЕКЛАМА

*здоровья полости рта, которое чаще всего проверяют стоматологи

Грант? Мерси!

куда ты там собрался). Одновременно можно подать заявку на три магистерские программы Erasmus Mundus, учиться же будешь по одной из них.

Состоявшиеся стипендиаты не советуют упиваться в эссе самовосхвалением. Надо просто четко изложить факты, которые доказывали бы простую, как сарай, истину: вы нужны друг другу. По Европе до сих пор бродит миф о русских как о народе, оторванном от всего прогрессивного мира, которому просто необходимы наставления цивилизованных соседей. Указав в заявке, что на родине нет ну ни единого шанса изучить любимую специальность на мировом уровне, ты повышаешь свои шансы на победу. "Но если у тебя непрофильное образование, то никакое расписное резюме не спасет. Пусть за тебя говорят документы, — делится опытом 31-летний Роман, в прошлом стипендиат Mundus. — Я писал сопроводительное письмо от руки в последний момент перед отправкой, наобум, просто сообщил, что учился там-то, прошу принять на программу. Но мой диплом и опыт им подходили. И меня приняли".

Чтобы попасть в программу, стартующую в сентябре, следует весь пакет документов отправить не позже января текущего года. "Документы считаются поданными в момент отправки (печать на конверте). Таким образом, твоя задача — до января успеть добежать до ближайшей почты", — говорит Роман.

О решении отборочной комиссии ты узнаешь тоже по почте, уже весной. Отправляйся в консульство той страны, где находится принимающий университет, и подавай заявление на получение визы.

ОБУЧЕНИЕ Претендуя на конкретный курс, ты получаешь возможность учиться по выбранной специальности в двух и более вузах в разных странах. Для корректной интеграции разных учебных планов используется система "кредитов" (credits, European Credit Transfer System). По ним оцениваются все прослушанные студентом курсы. Для получения диплома тебе за время обучения (2 года) необходимо сдать зачетов и экзаменов на 60-120 кредитов ECTS.

Средняя сумма европейского гранта — €20 000 в год на все про все, из них €5000-10 000 — оплата обучения и транспортные расходы, остальное — твой прожиточный минимум на ближайший год (ну и студенческими скидками пользуйся на здоровье). Будешь прилежным — получишь европейский диплом об окончании магистратуры.

иди сюда *eacea.ec.europa.eu* — вся информация об Erasmus Mundus (в соответствующем разделе).

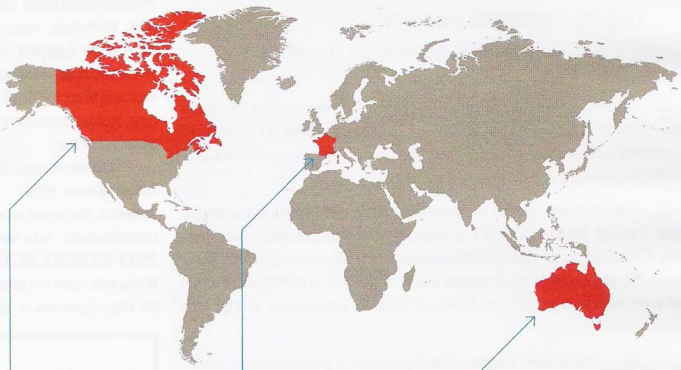
Fulbright

Выиграть американскую стипендию имени сенатора Джеймса У. Фулбрайта — значит попасть в особую касту. Среди выпускников программы — бывший президент Бразилии Фернандо Кардозо, лауреат Нобелевской премии по экономике норвежец Трюгве Хаавельмо, писатели Умберто Эко и Джон Апдайк.

КОНКУРС Соискателю на момент подачи заявки (то есть до 15 мая) не должно быть и 30 лет. Пакет документов: заявка, копия диплома, два эссе (биографическое — Personal statement, и о том, зачем ты хочешь учиться, — Study objective), сертификат о знании английского плюс три рекомендательных письма. Все это до 15 мая отправляется по мейлу и в бумажном виде (для документов, где требуется личная подпись) на адрес фонда в Москве.

Эссе Study objective — это не школьное сочинение, а твой личный "инвестиционный меморандум". Самое главное (залог победы в первом туре) — ты определяешь конечную цель твоего обучения и шаги, которые должны

ОНИ ТОЖЕ РАДЫ ТЕБЯ ВИДЕТЬ



Ряд учебных заведений Канады предоставляет стипендии и гранты для обучения иностранных граждан по магистерским программам. **Заявления направляются непосредственно в вузы,** список которых можно найти здесь: studycanada.ca/russia/ (раздел "Стипендии и гранты для иностранных студентов").

Правительство Франции ежегодно распределяет стипендии на обучение и стажировку иностранных умников. **Образовательные программы — от курсов по пищевой промышленности до лингвистических стажировок.** Информация: ambafrance-ru.org/ (раздел "Российско-французские отношения: Стажировки и учеба во Франции").

Австралия предлагает множество стипендий для иностранцев — выпускников вузов. Россиянам доступны гранты по программе Endeavour International Postgraduate Research Scholarships. **Выдаются они тем, кто склонен заниматься научной работой.** Информация здесь: deewr.gov.au/International/EndeavourAwards/

тебя к ней привести. Уложиться надо в страницу-полторы.

Отличие Fulbright от Erasmus Mundus заключается в том, что ты выбираешь только специальность, а вуз тебе подбирает сам фонд. Но в заявке позволено указать, какие учебные заведения тебе больше по душе, и это может сработать. Стипендиатка Fulbright Анастасия рассказывает: "Я на сайте American Studies Association просмотрела все институты, предлагающие магистратуру, — сначала по специализации, потом по рейтингу и местоположению. Выбрала три наиболее подходящих и указала в заявке. В итоге попала в тот, что был первым в списке, — University of Massachusetts Boston. Повезло".

КОНКУРС документов длится до конца лета. В конце августа ты получаешь приглашение на второй, экзаменационный, тур, где сдают TOEFL (если ты его не сдавал самостоятельно) и GRE (стандартный американский тест для выпускников американских вузов, поступающих в аспирантуру). Осенью — третий тур, который проходит в форме интервью с российско-американской комиссией. Результаты станут известны в октябре.

ОБУЧЕНИЕ Магистратура Fulbright действует по двум десяткам дисциплин, срок гранта — 10 месяцев, и в зависимости от твоего прилежания либо он продлевается на следующий год (магистратура длится два года), либо ты отправляешься лузером на Родину (но это надо очень постараться). Твоя стипендия будет рассчитана с учетом места распределения (обычно это $1200-2000). По окончании обучения и защиты выпускной работы ты получаешь звание Master's, которое приравнивается ко второму высшему.

ИДИ СЮДА ***fulbright.ru*** — сайт программы Fulbright. ***ets.org*** — сайт сертифицированного центра по тестированию на TOEFL.

Muskie

Не получив стипендию одного сенатора, можно в тот же год, осенью, попробовать выиграть стипендию имени другого — Эдмунда С. Маски. Грант Muskie отличается от Fulbright тем, что тут выше возрастной ценз — 40 лет, а список специальностей краток: деловое администрирование, экономика, госуправление, политика и юриспруденция. Зато именно в этой программе лояльнее относятся к твоему желанию сменить специальность. Так, например, 30-летний медик Карен из Москвы прошел по программе Muskie обучение в школе журналистики при Университете Миссисипи.

КОНКУРС Конкурсный отбор проходит по той же схеме, что и у Fulbright: документы, заявка, мотивационное письмо. Сбор заявок продолжается октябрь-ноябрь, рассматривают их до декабря. Дальше — тестирование и интервью с экспертной комиссией. В феврале-марте результаты тестирования и интервью направляются в американские отборочные комитеты на окончательное рассмотрение. В апреле-мае сотрудники программы извещают финалистов и альтернативных участников финала (проигравших тоже уведомляют, но позже). Если тебе повезло, то паковать чемоданы можешь уже в августе.

ОТЛИЧИЕ FULBRIGHT ОТ ERASMUS MUNDUS ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛЬНОСТЬ, А ВУЗ ТЕБЕ ПОДБИРАЕТ САМ ФОНД

Надо ли говорить, что все тесты и экзамены в ходе конкурса оплачивают американцы. Так что, даже если проиграешь, можешь урвать свое — например, выцыганить результаты TOEFL, которые тебе еще пригодятся.

ОБУЧЕНИЕ Еще одно важное отличие Muskie от Fulbright в том, что ты во время и после завершения учебы будешь проходить 12-недельную стажировку "в поле" по специальности. А потом, согласно правилам программы, обязательно возвращаешься на родину — минимум на два года. Иначе не видать тебе больше американской визы.

ИДИ СЮДА ***irex.ru/programs/muskie*** — сайт программы Muskie. ■

PRO·EXPERT®

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

ПО ВСЕМ ПРИЗНАКАМ*

- Кариес
- Зубной камень
- Дёсны
- Бактерии
- Чувствительность
- Тёмный налет
- Свежее дыхание

PRO·EXPERT® ВСЁ в ОДНОМ

Профессиональная защита по всем признакам здоровья полости рта, которые чаще всего проверяют стоматологи.

Подробная информация на сайте

www.blendamed.ru

*Признаки здоровья полости рта, которые чаще всего проверяют стоматологи.

Реклама. Товар сертифицирован.

Ты в своем уме

Твой мозг, который должен быть стальным капканом для информации, с годами превращается в дуршлаг. Жизнь идет свои чередом, а в голове откладывается все меньше и меньше. Как так? Всему нужна тренировка.

ТЕКСТ: МЭТЬЮ СОЛАН

НЕ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К БЫСТРОДЕЙСТВИЮ СЕРОГО (НА САМОМ ДЕЛЕ коричневого) вещества как к чему-то само собой разумеющемуся. Гибкий и острый ум — не данность, а результат работы над собой. Мы расскажем, какие усилия приложить, чтобы срок нормального функционирования твоей головы увеличился. И если эта идея не кажется тебе блестящей, значит, ты уже плохо соображаешь.

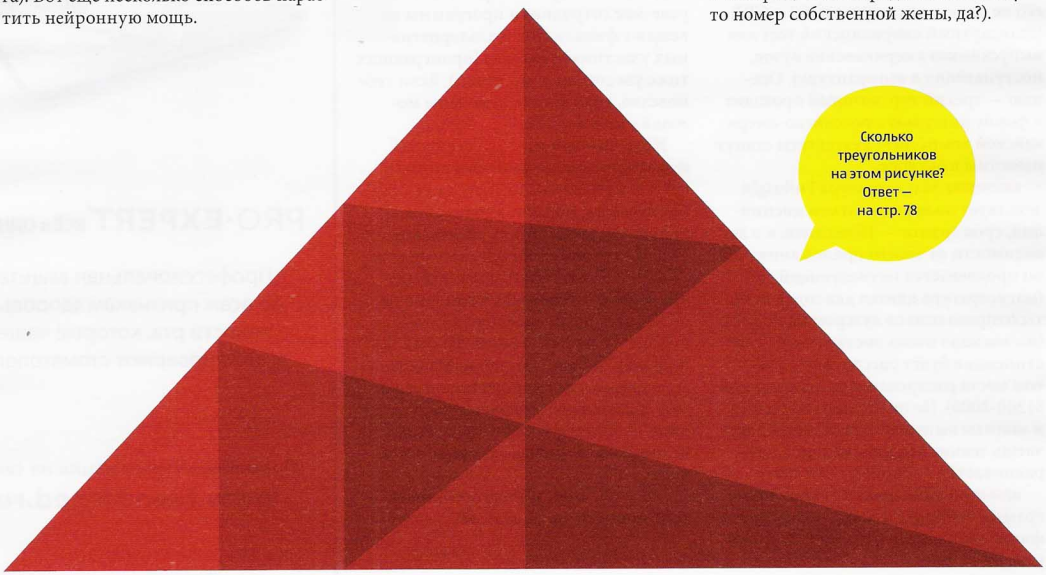
ПУСТЬ МОЗГ ПОПОТЕЕТ

Точно так же, как в качалке вырабатывается выносливость, укрепление нейронных связей в мозгу создает резерв интеллектуальной мощи. Этому прекрасно способствуют, например, изучение иностранных языков и физические нагрузки (во время тренировки кровь насыщается кислородом, что улучшает работу коры головного мозга). Вот еще несколько способов нарастить нейронную мощь.

Отложи калькулятор...

Подсчитай в уме, сколько стоят все твои покупки в супермаркете до того, как это сделает кассир. Трудно? Это хорошо, мозг прокачивается. "Если ты будешь доставать телефон с калькулятором каждый раз, когда надо сложить больше двух чисел, твои умственные способности будут слабеть с каждым годом", — предупреждает Томас Крук, директор Клиники по проблемам памяти в Аризоне. Не хочешь в магазин — открой судоку и сиди решай. Чем больше цифр вертится в твоей голове, тем больше новых связей между нейронами появляется. Сделай старческое слабоумие своей несбыточной мечтой.

● **Как** Окруженные гаджетами, мы слишком часто позволяем мозгу лениться. Прокладывай маршрут поездки мысленно, а не с помощью навигатора (пространственное мышление — вообще мужское преимущество). Выучи текст понравившейся песни и воспроизводи его, не ища подсказки в интернете (отличная тренировка памяти). Запомни номера телефонов тех, кому регулярно звонишь (глупо лезть в телефон, чтобы продиктовать кому-то номер собственной жены, да?).



Сколько треугольников на этом рисунке? Ответ — на стр. 78

...и почитай на ночь

Пусть даже это будет 15 минут в день, вместо телевизора. Чтение стимулирует воображение: сюжет книги в любом случае превращается в твоей голове в визуальные образы. А значит, мозг работает. Исследователи из Клиники Майо (США) утверждают, что чтение уменьшает вероятность того, что к старости ты станешь тупить по любым вопросам (по-умному это — "риск умеренных когнитивных нарушений").

● **Как** Не зацикливайся на любимой российской фантастике, читай разное. Новый материал — это не только новая информация, но и новые образы в голове. Любая историчёская книга заставит тебя проводить параллели с современностью (за аналитические способности отвечает правое полушарие). Открой, например, "Россию в 1839 году" Астольфа де Кюстина — начнешь лучше разбираться в том, что творится в стране сейчас.

...и соки

Исследователи Университета Южной Флориды обнаружили, что у тех, кто выпивает три и больше стаканов фруктового или овощного сока в неделю, вероятность возникновения болезни Альцгеймера понижается на 76%. По словам автора исследования Эмми Боренштейн, в обороне мозга участвуют полифенолы — антиоксиданты, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.

ДУМАЙ, ЧТО ЕШЬ И ПЬЕШЬ

"Еда влияет на мозг как наркотик, — утверждает профессор нейрохирургии Калифорнийского университета Фернандо Гомес-Пинилла. — Правильные продукты активируют нейротрансмиттеры, улучшая коммуникацию между клетками мозга, и стимулируют выработку защищающих нейроны белков. А вот высококалорийная пища — сладости и жирности — не только снижает общую работоспособность мозга, но и делает его более уязвимым для свободных радикалов, молекул, которые повреждают ткани, открывая путь заболеваниям". Так что еще раз подумай о своем рационе. И речь не только о нашей любимой рыбе, несущей тебе омега-3 жирные кислоты. Добавь в рацион:

ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЩА СНИЖАЕТ ОБЩУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЗГА И ДЕЛАЕТ ЕГО БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ ДЛЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ

...специи

Вот, казалось бы, обычный розмарин. А по данным научного издания Journal of Neurochemistry, карнозиновая кислота, содержащаяся в его листьях, снижает риск инсульта на 40%. Она же защищает клетки мозга от свободных радикалов, помогает в профилактике болезни Альцгеймера и сглаживает общие эффекты старения. Причем розмарин не одинок: поставь рядом с ним на полочку корицу, куркуму, базилик, душицу, тимьян и шалфей — они все заодно.

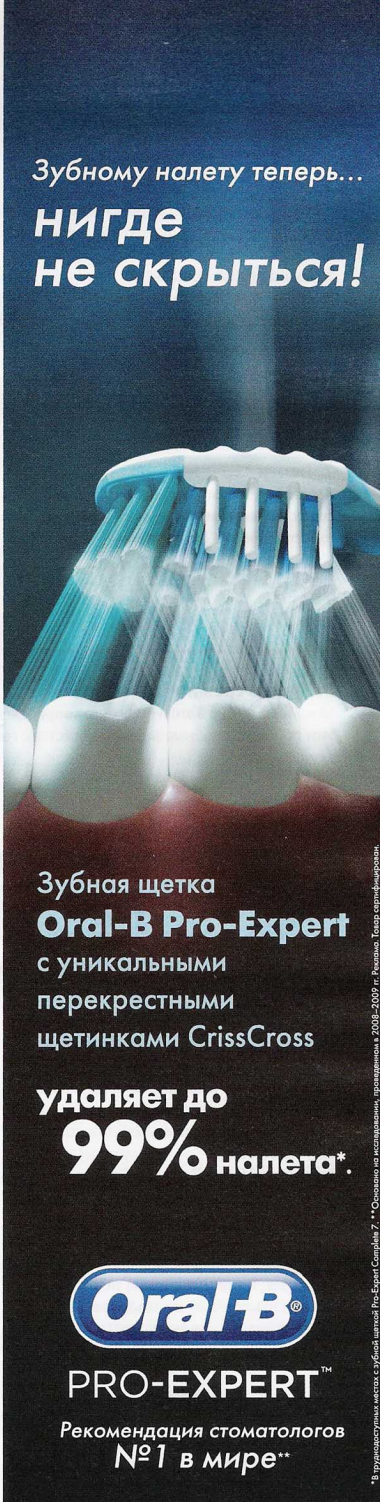
● **Как** По-хорошему, нужно съедать в общей сложности 3-7 чайных ложек этих приправ в день. Ложку корицы — в йогурт или кофе, базилик или душицу — на бутерброд, розмарин — заварить вместе с чаем.

ПУСТЬ МОЗГ РЕАГИРУЕТ

Не стесняйся потрепать языком возле офисного кулера или в заводской столовой. Эксперимент ученых из Университета штата Мичиган доказывает, что даже пустословие полезно: люди, которые пообщались друг с другом в течение 10 минут, выполнили тест на сообразительность лучше тех, кому задание дали сразу, без разговоров. "Социальное взаимодействие обостряет память и запускает другие функции мозга, потому что тебе требуется обрабатывать информацию и, например, определять, иронизирует оппонент или говорит серьезно", — поясняет автор исследования Оскар Ибарра. Не с кем поговорить?

Настройся на спортивный канал...

Все-таки в Чикагском университете люди не просто так штаны просиживают: они доказали, что человеческой способности обучаться и постигать но-

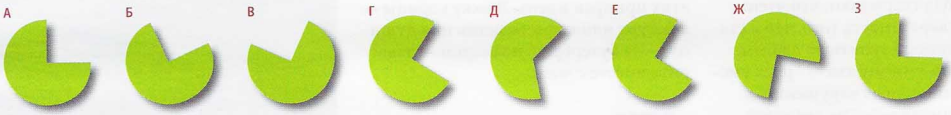

Зубному налету теперь...
нигде не скрыться!
Зубная щетка
Oral-B Pro-Expert
с уникальными перекрестными щетинками CrissCross
удаляет до 99% налета*.
Oral-B
PRO-EXPERT™
Рекомендация стоматологов №1 в мире**
* В труднодоступных местах с зубной щеткой Pro-Expert Complete 7. ** Основано на исследованиях, проведенных в 2008–2009 гг. Реклама. Товар сертифицирован.

ВКЛЮЧИ ГОЛОВУ

Любые умственные упражнения повышают эффективность работы мозга. В качестве сегодняшнего упражнения реши вот эти задачки.

1. Лихорадка Пэкмана

Найди неправильную фигуру в этом ряду. Заодно потренируешь правое полушарие, в особенности визуальное и пространственное мышление.

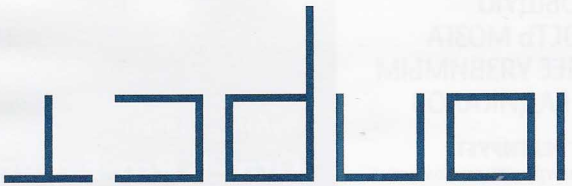


2. Почти "Эрудит"

Используя буквы, входящие в это слово, придумай максимальное количество новых слов (принимаются только нарицательные существительные в именительном падеже единственном числе). Каждая из шести букв в новом слове может быть использована только один раз. Эта задачка упражняет твои языковые навыки, напрягая левое полушарие.

3. Просто сложно

Каждая из фигур в этом ряду несет определенный смысл, кроме одной. Добавь две палочки к одной из фигур, чтобы ликвидировать этот пробел. Подобные задачи задействуют весь мозг и улучшают твою способность решать проблемы.



вое способствуют не только занятия спортом, но и просто просмотр спортивных состязаний. Ну наконец-то! "Твой мозг одинаково реагирует на любую связь со спортом, будь это участие в игре или всего лишь наблюдение за ее участниками", — говорит исследовательница Шаан Бейлок. То есть, когда Аршавин делает рывок по полю, твой мозг пытается повторить его мыслительный процесс, а не просто отстраненно наблюдает за происходящим (если ты, конечно, пивом не накачался).

● **Как** Объясни жене-подруге-всем-всем-всем, что твоему мозгу необходимо следить за спортом минимум несколько часов в неделю. По словам Бейлок, эффективнее всего он разминается у активных фанатов, так что матча раз в месяц тебе явно недостаточно.

...и не забывай отдыхать

Излишнее усердие на работе, может, и поощряется вышестоящими, но притупляет твою соображалку. В прошлом году журнал American Journal of Epidemiology опубликовал исследование, где черным по белому написано: 55 и более рабочих часов в неделю (11 часов в день при пятидневке) ведут к существенно более низким результатам в тестах на словарный запас и способность к рассуждению. Оптимальный вариант — 35-40-часовая рабочая неделя. И еще: где много работы, там стресс и дурной сон, а на таком тандеме мозг далеко никогда не уезжал.

● **Как** "Найди в рабочем дне 20 минут, чтобы полежать или посидеть с закрытыми глазами вдали от любых источников раздражения, — рекомендует организационный психолог Ричард Бест. — Не засыпай, а лишь дай мозгу передохнуть от непрерывной обработки информации. Остывшие нейроны скажут тебе спасибо". ■

ОТВЕТЫ: 1. Д. У фигуры уроп "пасти" – более 90°. 2. Можно составить не менее 30 слов: ас, ар, атом, март, мат, мор, морс, мост, от, ом, омар, ор, оса, ост, ром, роса, рост, рот, рота, смотр, сом, сор, сорт, сам, тарс, том, тор, тора, торс, трос. 3. Нонрст

ЖЕНЫ ИЗМЕНЯЮТ, ДРУЗЬЯ ДАРЯТ СЧАСТЬЕ + ЕЩЕ ПЯТЬ ВАЖНЫХ ФАКТОВ

СЧАСТЬЕ

ЧЕЛОВЕКА УВЕЛИЧИВАЕТ ШАНСЫ НА СЧАСТЬЕ ЕГО БЛИЗКОГО ДРУГА НА 25%, ДРУГА ЭТОГО ДРУГА — НА 10%

162

УДАРА ПО МЯЧУ ЗА 60 СЕКУНД ПРОИЗВЕЛ ДЕСМУНД ДУГЛАС, ЗА ЧТО И БЫЛ ПРИЗНАН САМЫМ БЫСТРЫМ ИГРОКОМ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

40%

ЖЕНЩИН ХОТЯ БЫ РАЗ ИЗМЕНЯЛИ СВОИМ ПАРТНЕРАМ

КАРТОФЕЛЬ

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ВРЕМЯ ЗАПЕКАНИЯ, ВАРИ ЕГО В СОЛЕНОЙ ВОДЕ 10 МИНУТ ПЕРЕД ЗАКЛАДКОЙ В РАЗОГРЕТУЮ ДУХОВКУ

15

ДРУЗЕЙ ИМЕЕТ В СРЕДНЕМ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК, В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ОН ОБРАЩАЕТСЯ К НИМ ИЗ КОРЫСТНЫХ ПОБУЖДЕНИЙ СВЫШЕ ТЫСЯЧИ РАЗ

$130 МЛН

ТАКОВО ГОДОВОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ FULBRIGHT. ЧАСТЬ ЭТИХ ДЕНЕГ МОЖЕТ ДОСТАТЬСЯ ТЕБЕ **(СМ. СТР. 74)**

87%

ЖЕНЩИН ХОТЕЛИ БЫ КОМАНДОВАТЬ В ПОСТЕЛИ

ОСТАЛИСЬ

Шесть лет подряд эти два парня делили между собой основное внимание зрителей сериала "Остаться в живых". Они ругались, дрались и даже собирались убить друг друга. Фильм кончился, значит, пора поставить точку и в соперничестве Джоша Холлоуэя и Мэтью Фокса. Для этого мы свели их в дуэли на страницах MH.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В ЖИВЫХ

Что такое "дуэль Men's Health"? Все просто: мы берем двух парней и сводим их в 9 раундах, в каждом из которых они рассказывают о той или иной части своей жизни. Кто круче в этой части — тот и побеждает. Итак, в красном углу ринга — Мэтью "Доктор" Фокс, а в синем — Джош "Сойер" Холлоуэй. Бокс!

1. Детство

МЭТЬЮ Сын преуспевающих фермеров из Вайоминга, он все детство играл в американский футбол и устраивал с братом взрывы в пустыне — телевизора дома у будущей звезды ТВ не было (отец предпочитал книги), зато был солидный запас динамита. Убить скуку помогала и верховая езда — родители разводили лошадей.

План спасения из деревни у парня был прост: экономический факультет Колумбийского университета и работа на Уолл-стрит, но все сложилось иначе. Знакомая посоветовала Мэтью, который подрабатывал официантом в кафе, попробовать себя в роли модели.

ДЖОШ Детство Холлоуэя прошло в Джорджии: убогая ферма и ржавый фургон вместо дома. Уже в 11 лет Джош пошел работать: "У меня была тачка, и я собирал дохлых куриц по курятникам, отмечая, сколько в каком померло. Так что меня не пугает грязная работа". Бедность Холлоуэя забавляла его одноклассников, а так как аргументов, кроме кулаков, у него не находилось, то за частые драки его даже хотели отчислить из школы. Спасло то, что он занялся баскетболом и вскоре стал звездой местной команды. Спортсмену даже дали грант на обучение в Университете Джорджии. После лекций Джош подрабатывал на стройке, рядом с которой его и приметили — пригласили выступить моделью на конкурсе причесок, а потом и предложили продолжить карьеру модели уже в Нью-Йорке. Куда Джош, забросив учебники, и поспешил.

Джошу пришлось сложнее, так что, чисто по-мужски, победа в этом раунде за ним. 0:1 в пользу Сойера.

2. Карьера

МЭТЬЮ Дела в модельном бизнесе у Фокса пошли так хорошо, что в 26 лет он уже дебютировал в кино и через 4 года стал телезвездой, попав на главную роль в сериале "Великолепная пятерка".

Эта роль застолбила за молодым и модно-щетинистым парнем место на экране на добрых шесть лет. Сериал "Великолепная пятерка" стал хитом, а исполнитель главной роли в 1996 году был включен журналом People в список 50 самых красивых мужчин планеты.

На пробах к "Остаться в живых" Мэтью оказался через 4 года после окончания своего первого большого сериала. Кстати, пришел он туда, расчитывая на роль Сойера, которая в итоге досталась Джошу.

ДЖОШ В 1993 году, через год после кинодебюта Фокса, на экранах замелькал и Холлоуэй, сыгравший симпатичного вора в клипе Aerosmith Crying, но дальше не пошло.

Пока Фокс штурмовал списки самых красивых, Холлоуэй выпал из числа наиболее востребованных моделей. Возраст под 30 и новая мода на субтильных женоподобных парней играли против него. Во второй половине 90-х он снимает квартиру в Лос-Анджелесе, записывается на курсы актерского мастерства и начинает обивать пороги киностудий. Его самые успешные роли того периода: "симпатичный парень", "парень Ланы", "в титрах не указан". Голливуд не падает к ногам Джоша, накопленные деньги кончаются, поэтому он идет на курсы агентов по недвижимости.

В 2004-м Холлоуэй чисто случайно напоследок попадает на кастинг "Остаться в живых". Несколько часов в очереди, уверенность, что его опять

ФОТО: LEGION-MEDIA, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

4. Еда

МЭТЬЮ "Я всегда предпочитал больше тренироваться, но не ограничивать себя в еде. Всегда ем, когда хочу. Правда, стараюсь не давать себе есть слишком много мороженого и домашних пирогов, которые люблю больше всего. Вообще теперь, когда мне за 40, я стал более серьезно относиться к своему рациону. По крайней мере, иногда задумываться о том, что я ем. Но вот в яичнице с беконом и тостах утром я окончательно отказать себе не могу, хотя иногда, наоборот, пытаюсь до обеда не есть ничего, кроме фруктов".

ДЖОШ "Если бы мне предложили изменить в себе одну вещь, я бы выбрал тело. Мне постоянно кажется, что я не в форме". Джош любит коктейли и биг-маки, по утрам обязательно выпивает фрапучино, а когда не нужно сниматься, пьет пиво ящиками. "Джесси не возражает, когда я толстый", — смеется он. Когда карьера пойдет на спад, Холлоуэй не собирается слишком напрягаться — его планы: рыбалка и пиво. "Захотите меня тогда на обложку Men's Health? — шутит Джош. — Я буду счастлив продемонстрировать вам свое пузо".

Обоих трудно назвать образцами для подражания, но пивное брюхо Джоша все же перевешивает мороженое Мэтью. Доктор зарабатывает свое первое очко: 1:3.

пошлют, — под конец пробы Холлоуэй со злости разбивает о стену стул. Как оказалось, именно эту ярость и искали в персонаже, и Джош получает свой счастливый билет. Вот тебе и ответный удар — в 2005 году Холлоуэй тоже попадает в список 50 самых красивых журнала People.

Пока Фокс шел по течению, которое несло его к славе, Джош напрягался против ветра. Счет 0:2.

3. Форма

МЭТЬЮ "Я рос как спортсмен, — говорит Мэтью в интервью MH, — тренировки, пробежки. Даже когда мы с братом дрались, отец давал нам боксерские перчатки, говоря: "Хотите надавать друг другу тумаков? Давайте, только в этих штуках!"

В школе Фокс играл за волейбольную и баскетбольную команды, выступал и в беге с барьерами. В университете переключился на американский футбол и даже прославился, забив решающий гол в игре, прервавшей безвыигрышную серию его команды.

"У меня никогда не было фитнес-тренера, я просто много лет играл в футбол каждый день. Сейчас мои упражнения — это в основном кардио. 3-4 раза в неделю я бегаю или катаюсь на велосипеде, обычно по 20-30 минут. Бегу я медленно — для меня главное не дистанция и скорость, а время, которое я уделяю бегу. Обычно я стараюсь тренироваться утром, потому что потом весь день чувствую себя бодрым — ну, вы знаете, как это бывает. Для меня вообще главное в тренировке — снятие стресса. Когда не тренируюсь, я становлюсь раздражительным, чувствую, что у меня слишком много энергии и ее нужно куда-то выплеснуть".

ДЖОШ В детстве спортзалом Джоша была ферма, а потом и стройплощадка. Сам Холлоуэй говорит, что физическая работа на свежем воздухе не только укрепила его тело, но и прочистила мозги. Он стал спокойнее и увереннее в себе, и на него стали обращать внимание девушки. Он и сейчас держит форму без фитнес-клуба. Вот его советы читателям MH:

- **Устрани все помехи** "Я сделал зал для тренировок в гараже, там мне никто не мешает. Правда, есть и минусы — в гараже нет кондиционера и воняет, как в свинарнике".
- **Не усложняй** Чем меньше в тренировке будет необычных движений, тем лучше, да и лишние тренажеры не нужны. У Джоша только беговая дорожка, боксерская груша, штанги и гантели: "Ты можешь делать огромное количество упражнений с этим арсеналом".
- **Добавь ударной техники** На боксерской груше Джош отрабатывает приемы своего любимого кикбоксинга.
- **Заставь себя работать** Холлоуэй выполняет определенный набор упражнений — качает пресс, делает различные упражнения на трицепсы и бицепсы с перерывами на беговую дорожку и битье груши. В общей сложности Джош тратит на это от часа до двух в день. Занимается он 4 раза в неделю (перед съемками — 6 раз).
- **Добавь что-нибудь нескучное** Когда Джошу позволяет расписание, они вместе с женой идут кататься на байдарках: "Отличное упражнение для рук и спины".

Этот раунд судит наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов: "У Фокса — это не фитнес, а велнес. Имитация тренировки без постановки четких целей, кроме снятия стресса. Ему явно не хватает упражнений на гибкость (той же йоги), да и подтягивания не повредили бы.

Подход Холлоуэя мне нравится больше. Он гармоничен и адаптирует к разным нагрузкам. Окажись они на настоящем необитаемом острове, у Джоша шансов выжить было бы куда больше". "Доктор" Фокс проигрывает всухую 0:3.

5. Женщины

МЭТЬЮ Фоксу 44 года, и 19 из них он женат на одной и той же женщине — Маргарите. В 1991-м они оба были моделями, но это все, что их объединяло. В остальном ковбою из Вайоминга и итальянке из Венеции нужно было приложить усилия, чтобы их брак оказался таким крепким.

Женатый на модели Мэтью не раз говорил, что терпеть не может женщин, которые все свое время проводят в салонах красоты. Сам Фокс говорит, что его жена, даже работая на подиуме, в жизни была совсем другой, чем ему и понравилась. Никаких накладных ресниц, подтяжек и силиконовых грудей — минимум косметики, максимум естественности.

ДЖОШ Джош был моделью и плейбоем. Куча коротких романов и никаких серьезных отношений — так он жил, отговариваясь тем, что создаст семью, когда будет уверен в будущем. В итоге кольцо на его пальце появилось, когда пальцу этому было уже 35 лет. Правда, женщина, которую он выбрал, появилась в его жизни гораздо раньше — в 28.

Когда Джош приехал покорять Лос-Анджелес, они с индонезийкой Джессикой Кумулой были друзьями, но, во многом по ее инициативе, эта дружба вскоре перешла в иную — горизонтальную — плоскость. Впрочем, Холлоуэй по своему обыкновению постарался через пару месяцев закончить роман.

Он написал подруге письмо ("все кончено", "я не готов", "ты достойна лучшего" и т.д.) и стал ждать ее возмущенных звонков. Однако девушка просто исчезла из его жизни. Джоша это заинтриговало, да так, что он сам начал бегать за ней.

Теперь Холлоуэй утверждает, что у той изначально был хитрый план, чему он тем не менее только рад, и теперь говорит, что как был, так и остался дамским угодником с той только разницей, что теперь он угодник только одной дамы.

Мэтью, за выслугу лет семейной жизни — балл в твою пользу! Что касается Джоша, то его балл мы с удовольствием отдали бы Джессике. Девчонка, похоже, знает, как добиться своего! Счет в матче: 2:3.

6. Хобби

МЭТЬЮ Все хобби Мэтью, кроме футбола, связаны со средствами передвижения. На лошадях актер не только ездит с детства, но и делает ставки на ипподроме — он даже девственность потерял в 12 лет, пока взрослые были на родео.

Сейчас Фокс занимается реставрацией машин (в его гараже, например, Mercury 1959 года и Chevelle 1966-го). Но главная страсть актера — небо. "Меня всегда привлекали полеты. Ребенком я мог долгое время сидеть и смотреть за ястребами в небе и как бы переносить себя туда, чувствовать ощущение свободы, которая у них должна быть". Сейчас у Мэтью есть лицензия пилота планеров, и именно безмоторный полет ему нравится больше всего.

ДЖОШ Джош больше любит море, его обычный транспорт и одновременно хобби — яхта. Он купил ее в кредит, как только перебрался на Гавайи.

"Я выходил в океан в таких погодных условиях, в которых выходить не следовало бы, — говорит Холлоуэй. — Я многому научился у этого океана, и мне еще есть много чему учиться. Если насмехаться над ним, то можно и огрести. Нельзя проявлять неуважение к стихии". А вот к машинам Холлоуэй равнодушен, потратился только ради жены: подарил Mercedes SLK350.

Фокс загнал Джоша в угол удачной связкой ударов: лошади-машины-самолеты. А у того оказался только один хук — яхта. Маловато! Счет сравнялся: 3:3.

7. Дом

МЭТЬЮ Еще до "Остаться в живых" Мэтью с женой целых 8 раз ездили в отпуск на Гавайи и даже провели там медовый месяц, а уж к концу работы в сериале райские острова им чертовски надоели. Фокс говорит, что ужасно скучает без смены сезонов — постоянное лето сводит с ума. Кстати, и в Лос-Анджелесе, где он жил до этого, Фоксу не нравилось — не хватало свободного пространства. Именно поэтому Фокс построил дом в глубинке штата Орегон, подальше от городов. Там и со свободным пространством полный порядок, и сезоны меняются, как положено.

Кроме того, летом Мэтью с семьей ездит на родину жены — они снимают виллу на острове Лидо рядом с Венецией.

ДЖОШ Свой дом на Гавайях Джош купил без посредников — ведь в свое время он все же получил лицензию риелтора. А потом и отремонтировал своими руками, вспомнив опыт работы на стройке.

Ему нравятся Гавайи, нравится, что рядом с домом море, но все же больше хочет жить у гор, вроде тех, что были в его детстве в штате Джорджия. Поэтому там Холлоуэй и хочет обосноваться.

Любой мужчина, сталкивавшийся с риелторами и ремонтниками, оценит умения Холлоуэя, который легко обходится без этих проходимцев. Извини, Мэтью, вилла в Венеции — тоже хороша, но послать риелтора — круче! Джош снова впереди: 3:4.

WWW.MHEALTH.RU MH

8. Философия

МЭТЬЮ Мэтью называет себя провокатором и любит подтверждать это на вечеринках у себя дома. Среди актеров "Остаться в живых" он прославился своей привычкой завершать дружеские попойки купанием голым в бассейне, всякий раз подзуживая гостей присоединиться к нему. Говорит, что такие совместные дурачества очень сближают. Что ж, без одежды, действительно, стать ближе легче.

ДЖОШ "Я дегустатор по натуре. Я пробую все, — говорит Холлоуэй. — Я даже попробовал слизь с кожи своей дочери, когда она только родилась".

Постой. Что ты попробовал?!

"Ну, она выглядела как булочка с корицей. И я как бы удивился: что это такое? — говорит он, показывая, как обмакнул палец и отправил его в рот. — Мы, дегустаторы, все время так делаем. Именно так мы понимаем, что клево, а что нет".

Рефери раунда — психолог Надежда Зарочинцева: "Мэтью — пример того, какие фортели может выкидывать человек, воспитывавшийся в слишком приличной семье. Демонстративность — признак, что в глубине души человек считает себя недостойным внимания и боится его потерять.

Но у Джоша вообще клинический случай. Присутствие на родах, слизь с кожи... Все это признаки нездорового любопытства и инфантильности. Похоже, он старается наверстать упущенное и вернуть себя в детство, которого у него не было. Фокс выглядит убедительнее". Счет снова равный: 4:4.

9. Будущее

МЭТЬЮ "Я уверен, что больше в сериале не снимусь", — говорит Фокс. До "Остаться в живых" были ведь еще 6 лет работы на "Великолепной пятерке", где весь сюжет держался на его герое. Мэтью говорит, что те годы просто выпали из его жизни — он работал почти круглосуточно.

Задел в большом кино у него уже есть: в перерывах между сезонами "Остаться в живых" Фокс успел сняться в полнометражных "Мы — одна команда" с Мэтью Макконахи, "Козырные тузы", "Точка обстрела" и "Спидигонщик" братьев Вачовски. Впрочем, если карьера забуксует, он не собирается рвать на себе волосы — деньги есть, а значит, можно будет просто отойти от дел и заняться чем-то другим, например, пилотированием планера или разведением лошадей.

ДЖОШ Джош тоже за время съемок в сериале успел засветиться в нескольких полнометражках, самой известной из которых стал триллер "Шепот", но ни одна из этих ролей пока не затмила его сериальный успех. Холлоуэй надеется, что сейчас, когда свободного времени в его жизни стало больше, ему будет проще найти себе интересный фильм — пока шли съемки "Остаться в живых", от многого приходилось отказываться.

Отказываться ему приходится и сейчас — ему бесконечно предлагают сериалы и похожих на прославившего его героя персонажей. Мечта Холлоуэя меж тем — сменить амплуа, причем в большом кино.

"Я 40-летний мужик, — говорит он. — Я могу остаться на уже нагретом местечке, бесконечно снимаясь в сериалах, а могу попробовать что-то новое. Сейчас или никогда. Я должен сделать это".

Под конец боя Фокс приберег целую серию ударов: "Мы — одна команда", "Козырные тузы", "Точка обстрела", "Спидигонщик". При всем уважении к Холлоуэю, хорошее резюме Фокса дает ему большие шансы утвердиться в кинематографе. И именно это решает судьбу боя: 5:4 в пользу Фокса! ■

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

ДУМАЕШЬ, СТАЛ ВЗРОСЛЫМ — И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕБЯ УЖЕ НЕ КАСАЮТСЯ? НЕ РАССЛАБЛЯЙСЯ! НЕ ВСЕ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ТЫ ПО ПРИВЫЧКЕ НАЗЫВАЕШЬ ДЕТСКИМИ, ОСТАЮТСЯ В ПРОШЛОМ.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН; ИЛЛЮСТРАЦИИ: МАРИНА ТИТОВА

ПРЫЩИ

Посмотрел на себя в зеркало — все лицо в прыщах. И плечи тоже. И еще, кажется, спина.

ЧТО ЭТО Более половины тинейджеров в период полового созревания мучаются из-за прыщей. Но примерно к 23 годам людей с акне остается менее 10%. Если прыщи пришли к тебе на пороге пенсии, причина понятна: кожа стала жирной, закупорились сальные железы. Скорее всего, у тебя неполадки с кишечником — например, гастрит или дисбактериоз. Или ты наконец добил свою печень жестокими попойками, и она не справляется с поступающими в организм токсинами. Немедленно к терапевту (лечить внутренности), а если прыщи глубокие — еще и к дерматологу (купировать высыпания и все такое). И не выдавливай прыщи — таким образом ты заносишь в ранки инфекцию, следы могут остаться на всю жизнь.

ПРОФИЛАКТИКА Понятно — не бухать, беречь кишки и грамотно ухаживать за кожей. "Но если кожа от природы блестит, как шмат сала, не ешь много сладкого и жирного, такая пища повышает выработку кожного сала, — советует дерматокосметолог высшей категории Оксана Криворучко. — Не рекомендую также слишком увлекаться средиземноморской диетой, потому что в морепродуктах содержится много йода, который провоцирует акне".

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Одинокий прыщик может быть реакцией организма на стресс — например, после разговора с похмельным начальником. Также ты можешь покрыться прыщами, если работаешь с галогеносодержащими (йод, бром) или хлоросодержащими препаратами. Или если ты качаешься как сумасшедший и переедаешь стероидов.

БЛИЗОРУКОСТЬ

Ты вдруг заметил, что не различаешь номерные знаки впереди идущих автомобилей. Возможно, стоит начинать серьезно волноваться.

ЧТО ЭТО Миопия, которую называют близорукостью, — дефект зрения, когда световые лучи, проходя через зрачок, не пересекаются в одной точке на сетчатке. Чаще всего это связано с нарушением формы глазного яблока — его удлинением. Проще всего заработать близорукость в детстве, когда глаз растет, а ты без меры нагружаешь его учебниками, телевизором и компьютерными играми. Однако кандидат медицинских наук, офтальмолог Борис Городецкий регулярно сталкивается с пациентами, получившими снижение остроты зрения уже после 20. Первая и самая частая причина — разнообразные травмы головы в целом и глаза в частности. "Мы называем новогодней травму, когда пробка от шампанского прилетает прямо в глаз", — рассказывает Б. Городецкий. Дальше — последствия острых вирусных инфекций типа клещевого энцефалита, болезни Лайма и других. Отравление метиловым спиртом, солями тяжелых металлов, любые виды радиации способны повлиять на прозрачность хрусталика глаза и спровоцировать "псевдоблизорукость". И наконец, миопия может стать следствием нарушений пресловутого обмена веществ — так, у больных диабетом часто развивается катаракта, которая проявляется как миопия. Конечно, можно произвести лазерную коррекцию зрения. Но это дорого, и не каждому такая операция показана. Проверь, вдруг тебе идут очки?

ПРОФИЛАКТИКА Береги голову, она в любом случае слабое место. И еще стоит помнить, что после 40 лет у мужчин возрастает опасность глаукомы — повышенного внутриглазного давления. На начальном этапе симптомов у этой болезни нет, а последствия могут быть самыми плачевными. Так что, начиная с этого возраста, минимум раз в год проверяй глазное давление у врача.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Если ты долго сидел за компьютером, всю ночь читал "Войну и мир" или посмотрел шесть фильмов подряд, то, скорее всего, твои глаза устали и зрение упало временно. Отдохни — и зрение должно восстановиться.

АДЕНОИДЫ

Ты простудился, извел кучу носовых платков, потом вылечился, избавился от насморка, а дышать носом все равно невозможно, особенно когда лежишь. Приходится спать с открытым ртом. Ты начал храпеть, а подруга замечает у тебя короткие остановки дыхания во сне — так называемое апноэ.

ЭНУРЕЗ

Проснулся в мокрой постели — собирайся к врачу, самое время.

ЧТО ЭТО Непроизвольное мочеиспускание во взрослом возрасте может быть следствием травмы спинного мозга, хронических заболеваний почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей или эпилепсии — во время приступов. Тебе придется обращаться к врачу, чтобы лечить основные заболевания. Если же ты здоров, организм будет контролировать сам себя даже во сне и конфуза не случится.

ПРОФИЛАКТИКА Главное — стараться не допускать травм и обострений хронических заболеваний. И не злоупотреблять алкоголем — находящийся в бессознательном состоянии алкоголик себя не контролирует.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Возможно, ты просто переутомился, слишком крепко заснул и пропустил момент, когда нужно было проснуться и сходить в туалет. Но это — разовый случай, так что просто никому не говори, постирай простыни и напиши заявление на отпуск.

ЧТО ЭТО Миндалины, которые находятся в носоглотке, нужны детям — они бесстрашно сражаются с инфекциями, которые ребенок вдыхает через нос. К 18-20 годам от этих миндалин почти ничего не остается, потому что организм с хорошо развитой иммунной системой в них не нуждается. Но иногда остатки аденоидной ткани воспаляются — это и есть болезнь, которую называют аденоидами. Среди взрослых аденоиды встречаются примерно у каждого пятого, но не все обращают на них внимание, а зря.

ПРОФИЛАКТИКА Не есть холодное на морозе и стараться ходить в сухой обуви. И, если не лень, проводить так называемую гигиену носа, говоря проще — купить в аптеке морскую воду и промывать нос в домашних условиях, рекомендует ЛОР-врач высшей категории Сергей Исаченко. Если же проблема все-таки возникла, аденоиды нужно вырезать — после операции придется пару дней полежать в больнице, а потом еще несколько недель не поднимать тяжести, не есть очень горячую еду и не ходить в баню.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Возможно, это — аллергический отек слизистой носа. Обратись к специалисту, потому что дыхание через нос в любом случае нужно восстанавливать.

ВОСПАЛЕНИЕ АППЕНДИКСА

У тебя вдруг резко заболел живот — ноет в области пупка и выше и мешает жить. Но-шпа не помогает. Через нескольких часов боль сместилась вправо и чуть вниз. На левом боку лежать неудобно — в животе тяжесть. Прыгать на правой ноге больно. Поднялась температура.

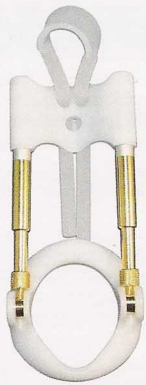
ЧТО ЭТО Игривый вопрос "А тебе в детстве аппендицит вырезали? Дай посмотреть шрам?" — неверен по сути. Чаще всего острое воспаление аппендикса случается как раз в 18-30 лет. "Теорий возникновения воспаления очень много, но единой нет, — рассказывает хирург многопрофильной клиники "Страна здоровья" Иван Николаев. — В США, например, раньше считали, что аппендикс нужно удалять всем в раннем возрасте, но оказалось, что это вредно: аппендикс вырабатывает специальные защитные клетки и при его удалении может нарушиться общий иммунитет". После операции ты полторы недели проваляешься в больнице, будет больно смеяться и кашлять, а потом еще долго тебе нельзя будет поднимать тяжести.

ПРОФИЛАКТИКА Острый аппендицит — довольно распространенное заболевание, 5 случаев на 1000 человек в год. А профилактика его невозможна. "Аппендицит находится в списке самых непредсказуемых болезней, — говорит Николаев. — А про то, что нельзя глотать косточки от винограда, — это страшилки для детей".

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Примерно такие симптомы наблюдаются при воспалении желчного пузыря или приступе желчно-каменной болезни. Диагноз пускай ставит врач, и побыстрее — в течение нескольких часов воспаление аппендикса может перерасти в серьезные и опасные для жизни осложнения.

ANDRO PENIS®

УВЕЛИЧЕНИЕ МУЖСКОГО ПОЛОВОГО ОРГАНА БЕЗ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА С ПОМОЩЬЮ ПРИБОРА **ANDRO-PENIS®**



Прибор **Andro-Penis** основан на силе растяжения и позволяет увеличить пенис до 4 см в длину и до 1 см в диаметре. Время применения прибора от 4 до 6 месяцев. Благодаря своим скромным размерам и удобству в применении, его можно носить в процессе хождения, сидя, стоя. **Andro-Penis** легко надевается и снимается.

Прибор **Andro-Penis** производится компанией Andromedical S.L. (Испания), сертифицирован в России.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Подробная информация на сайте: **www.andromedical.ru**
Эксклюзивный дистрибьютор на территории России — (495) 766-65-57.

ГЛАНДЫ

Горло болит так, что есть совершенно невозможно, даже воду пить трудно. А если подойти к зеркалу, широко открыть рот и сказать "а-а-а", в горле все будет ярко-красным.

ЧТО ЭТО Если тебе удалили гланды (небные миндалины, выполняющие защитную функцию) в детстве, скорее всего, во взрослом возрасте их воспаления бояться не стоит. А вот если не удалили, ты — в зоне риска.

ПРОФИЛАКТИКА Все так же, как с аденоидами. При развитии заболевания (хронический тонзиллит) необходимо наблюдение и лечение у специалиста. А удалять только в самом крайнем случае — хирургическое вмешательство повышает риск появления астмы и других неприятностей.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Сходными симптомами обладает другая болезнь горла — фарингит. Так что поход к врачу не повредит в любом случае.

ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА

Замучила сухость во рту, жажда. Ночью просыпаешься — то воды попить, то от нее избавиться. Быстро худеешь — прошел месяц, а одежда нужна на размер меньше.

ЧТО ЭТО Сахарный диабет — группа болезней, характеризующаяся повышением уровня глюкозы в крови из-за нарушения выработки и/или эффективности действия инсулина. Сахарным диабетом страдает 5-6% населения планеты, в развитых странах число больных каждые 10-15 лет увеличивается в два раза. Диабет второго типа — болезнь пожилых или слишком толстых людей, то есть "заработанный". Диабет первого типа считается "детским" — он обусловлен генетически и в большинстве случаев проявляется еще до окончания школы. Но может жахнуть и гораздо позже, по совершенно необъяснимым причинам. И даже если никто из предков не болел диабетом, а ты молод и подтянут, все равно может жахнуть — если ты перенес тяжелый панкреатит (воспаление поджелудочной железы). Диабет так-

ГОРБАТОСТЬ

Тебя преследуют боли в спине, особенно между лопатками. Тебе трудно нагибаться, больно ходить. А потом врач говорит страшное — "костный туберкулез".

ЧТО ЭТО Искривления позвоночника свойственны подросткам, это может быть кифосколиоз (искривление позвоночника вправо или влево в сочетании с сутулостью) или болезнь Шайермана-Мау (очень сильное искривление позвоночника в грудном отделе). Во взрослом возрасте горбатость может стать следствием костной формы туберкулеза — когда инфекция попадает в костную ткань, разрушает ее, и кость превращается в подобие губки. Лечение займет очень много времени — бывает, что и несколько лет. Кроме целого списка лекарств больному придется использовать корсет, потому что поврежденные кости должны находиться в неподвижности. Хирург сделает операцию и удалит разрушенные участки костей — при ранней диагностике заболевания, скорее всего, они восстановятся.

ПРОФИЛАКТИКА Проверь, делали ли тебе в детстве прививки от туберкулеза, и если нет — сделай. Также держись подальше от тюрем, бомжатников и прочих мест концентрации туберкулезных больных — палочка Коха передается по воздуху.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Боли в спине могут быть невралгическими — от них хорошо помогают физкультура и массаж. А вот от сколиоза придется лечиться у врача.

же может быть симптомом ряда серьезных болезней — синдрома Кушинга или метаболического синдрома.

ПРОФИЛАКТИКА Если у тебя дурная наследственность или панкреатит за плечами, следи за уровнем глюкозы в крови, сдавай анализы минимум раз в год — советует эндокринолог клиники "Страна здоровья" Елена Донченко. И не забывай о здоровом образе жизни и правильном питании.

ДРУГОЕ МНЕНИЕ Такие симптомы соответствуют еще и несахарному мочеизнурению (несахарному диабету), но это тоже серьезно, так что от визита к врачу отказываться не стоит.

6 БОЛЕЗНЕЙ ИЗ ДЕТСТВА, КОТОРЫХ ТОЖЕ СТОИТ ОПАСАТЬСЯ

Ветрянка

Взрослые очень тяжело переносят ветрянку — температура выше 39°, опоясывающий лишай, похожий на герпес, пузырьки с мутной жидкостью на теле, голове, слизистой полости рта и половых органах. Если в детстве ты не переболел этой неприятной болезнью — не подходи к больным: вероятность заразиться приближается к 100%.

Краснуха

Повышается температура, воспаляются лимфоузлы, болят суставы — лежи спокойно и ограничь общение с окружающими. Потому что краснуха очень заразна. С мужчинами, болеющими краснухой, ничего страшного не произойдет, но для беременных женщин это страшная болезнь, особенно на ранних сроках беременности, в 99% случаев она приводит к уродству плода.

Свинка

Высоченная температура, отечное лицо и опасность воспаления яичек, которое может привести к бесплодию. Свинка (эпидемический паротит) также может спровоцировать панкреатит. При этом свинка — болезнь не очень заразная. Общаясь с больным, просто стой не слишком близко к нему, а лучше сбоку, чтобы он на тебя не дышал: вирус свинки плохо выживает в воздухе.

Коклюш

Пожалуй, единственная болезнь, которую во взрослом возрасте перенести легче, чем в детстве. Только от судорожного кашля все болит. Правда, коклюш может осложниться пневмонией. Общаясь с больным коклюшем, старайся, чтобы он на тебя не кашлял — марлевая маска может быть хорошей профилактикой.

Корь

Переносят тяжело и дети, и взрослые. Симптомы — кашель, светобоязнь, головная боль, резкое повышение температуры, в качестве осложнения — энцефалит. Распространяется воздушно-капельным путем, но не передается через предметы и третьих лиц. Марлевая маска поможет тебе и в этом случае.

Скарлатина

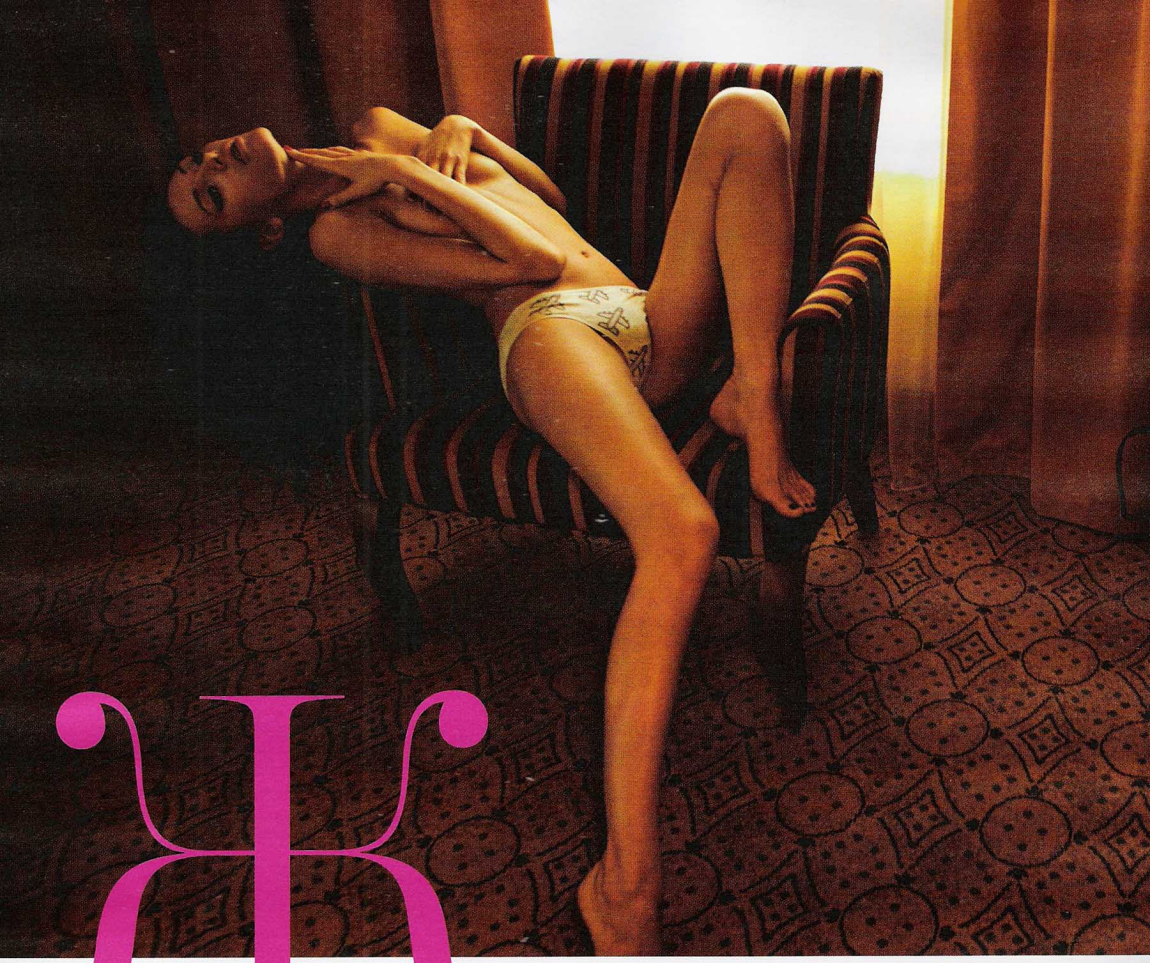
Если заболеешь, придется вынужденно сидеть на диете, потому что глотать все равно невозможно — очень болит горло. А еще есть опасность отита, ревматизма и порока сердца, ревматоидного артрита и осложнений на почках. Постарайся не общаться с больным скарлатиной и не брать в руки его вещи — эта болезнь передается не только воздушно-капельным путем, но и через предметы. ■

То, что ты хочешь

ВОТ ЧТО МЫ ВСЕ О БАБАХ ДА О БАБАХ? ПОГЛАДЬ ЕЕ ТУТ, ПОЧЕШИ ТАМ, ДА ПРО ЦВЕТЫ НЕ ЗАБУДЬ... А ЧТО НУЖНО ТЕБЕ, МУЖЧИНА? ЧТОБЫ ЭТО ВЫЯСНИТЬ, МЫ ПРОВЕЛИ МАСШТАБНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТВОИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ. И ПРОВЕРИЛИ, СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ ИХ РЕАЛИЗОВАТЬ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ФОТО: ВИКТОР ГОРБАЧЕВ



Як

аркой весной этого года мы предложили тебе поучаствовать в секс-опросе на сайте mhealth.ru: "Чего тебе больше всего хочется в твоей (бес)порядочной интимной жизни". Мы напомнили тебе 22 расхожих сюжета, навеянных документальными фильмами разной степени откровенности, и дали возможность выбрать сразу несколько вариантов. Результат не заставил себя ждать: через две недели благодаря 4269 респондентам мы имели сочную картину твоих сексуальных предпочтений.

Дело оставалось за малым — сделать выводы и дать рекомендации. Сексолог, д. м. н. Сергей Агарков, опытным взглядом оценив 10 наиболее расхожих твоих фантазий, внятно объяснил, почему тебе хочется именно этого, а знаток женских и отчасти мужских душ Арина Винтовкина рассказала, что о твоих мечтах думают девушки и как склонить даму к желаемому удовольствию, ничего при этом не испортив.

Итак, большинством голосов отобраны такие ситуации:

60%

ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ С КРАСОТКОЙ В УНИФОРМЕ (СТЮАРДЕССОЙ, СЕРЖАНТОМ МИЛИЦИИ...) НА ЕЕ РАБОЧЕМ МЕСТЕ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Униформа всегда подразумевает служебные отношения. Секс — служебные отношения всегда нарушает. Вот это сочетание служебного и неслужебного и вызывает у тебя волнующий интерес. Например, стюардесса: она калиброванная, улыбающаяся, услужливая и, как тебе кажется, готова на многое — но разве возможен с ней секс в самолете? Нет. И это желание вступить в сферу запретного — очень соблазнительная для тебя идея. Именно этот сюжет и эксплуатирует пор-

нография уже много лет — униформа меняется, а истории остаются те же.

К слову, женщина в форме (особенно в милицейской) — это еще так или иначе представитель власти, а трахнуть власть — вообще такая очень наша, русская идея.

АРИНА ВИНТОВКИНА:
Что до девушек, чьи белые халатики, приталенные пиджачки и нахально блестящие кокарды лишают тебя покоя, то, на мой взгляд, степень их недоступности сильно преувеличена. Во-первых, атмосфера мужского вожделения, которой они окружены, не может не действовать развращающе. Те, кому такое концентрированное внимание в тягость, в профессии не задерживаются. Остаются те, кому нравится ощущать себя фетишем. Я не берусь утверждать, что в стюардессы идут сплошь нимфоманки. Но мысль о том, что одно твое появление заставляет мужчин возбужденно ерзать в креслах, действует тонизирующе. А, как мы все помним, сексуальность женщины напрямую зависит от того, насколько она сама себя чувствует сексуальной.

Во-вторых, сама концепция нарушения запретов будоражит не одного тебя. Если Трудовой кодекс или какой-нибудь плешивый хрен из отдела кадров не велят женщине заниматься сексом на рабочем месте, то она непременно изыщет возможность поступить наперекор. Мне тоже доводилось нарушать трудовую дисциплину. И вот что я тебе скажу: оргазм, полученный на ксероксе, не идет ни в какое сравнение с обычным, постельным. Пускай они и случились с одним и тем же партнером.

59%

ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ С ДЕВУШКОЙ ДРУГОЙ РАСЫ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Раньше это называли гетерохромофилией и считали полноценным извращением. Сегодня межрасовый секс — это изыск и не более того. Это частая и характерная для мужчин фантазия: раз она выглядит по-другому, значит, и сексом занимается иначе — надо попробовать.

Другая причина такой одержимости — эволюционная. Чтобы выжить в этом мире, вид должен развиваться. Факторов развития всего два: случайные мутации (и неизвестно, когда они случатся, будут ли позитивными или негативными) и обмен генетической информацией с половыми партнерами. Чем более разнородны партнеры, тем больше новой, свежей генетической информации (в том числе и позитивной) получится в результате их контакта. Этого тебе и надо.

АРИНА ВИНТОВКИНА:
Не будь у женщин такой опции, как любопытство, количество смешанных браков (да и секса в принципе) заметно уменьшилось бы. На примере ближайшей подруги знаю, куда может завести невинный вопрос: "А у негра член такого же бледно-розового цвета, как и ладошки?"

С уверенностью могу сказать: интерес к импортным любовникам у женщин есть. И, судя по отзывам приятельниц-иностранок, у русских мужчин в этом смысле неплохой эротический имидж: сильный, романтичный, щедрый (что поделать — привычка соотечественников мусорить по заграницам нефтедолларами не прошла незамеченной).

Однако в вопросе соблазнения представительниц других этносов есть одна тонкость: делать это лучше подальше от их естественных сред обитания. Понимаю, фраза "Только вернулся из Токио. Ну и заводные же эти японки!" звучит очень по-плейбойски. Но шансов, что луноликая красавица клюнет на русского туриста, немного (все-таки интернациональные адюльтеры — вещь хлопотная, да и муж может не понять). Другое дело, если девушку занесет в Россию или судьба сведет вас на нейтральной территории. Поверь мне на слово: собираясь в дорогу, женщина оставляет дома не только большую часть гардероба, но и половину морально-этических устоев. Отсюда сговорчивость, всеядность и авантюрный настрой большинства путешественниц.

55%

ЗАНЯТЬСЯ АНАЛЬНЫМ СЕКСОМ (ПРИНИМАЮЩАЯ СТОРОНА, КОНЕЧНО, ОНА)

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Речь здесь, как ни странно, идет не об особых физиологических ощущениях (они-то на десятом месте), а о том же вторжении в область запретного. Ты ищешь не столько физических, сколько психологических ощущений.

Анальный секс — не извращение, не патология, не болезнь, а просто предпочтение. Другое дело, что большинство мужчин, попробовав его, убеждаются, что это как свиней стричь — визгу много, а шерсти мало. Еще есть мнение, что к анальному сексу склонны латентные гомосексуалы, но это тоже все вилами по воде писано. А вот если такой вид сексуальных отношений становится незаменимой практикой, ну тогда, конечно, надо говорить о некоторых психологических особенностях человека…

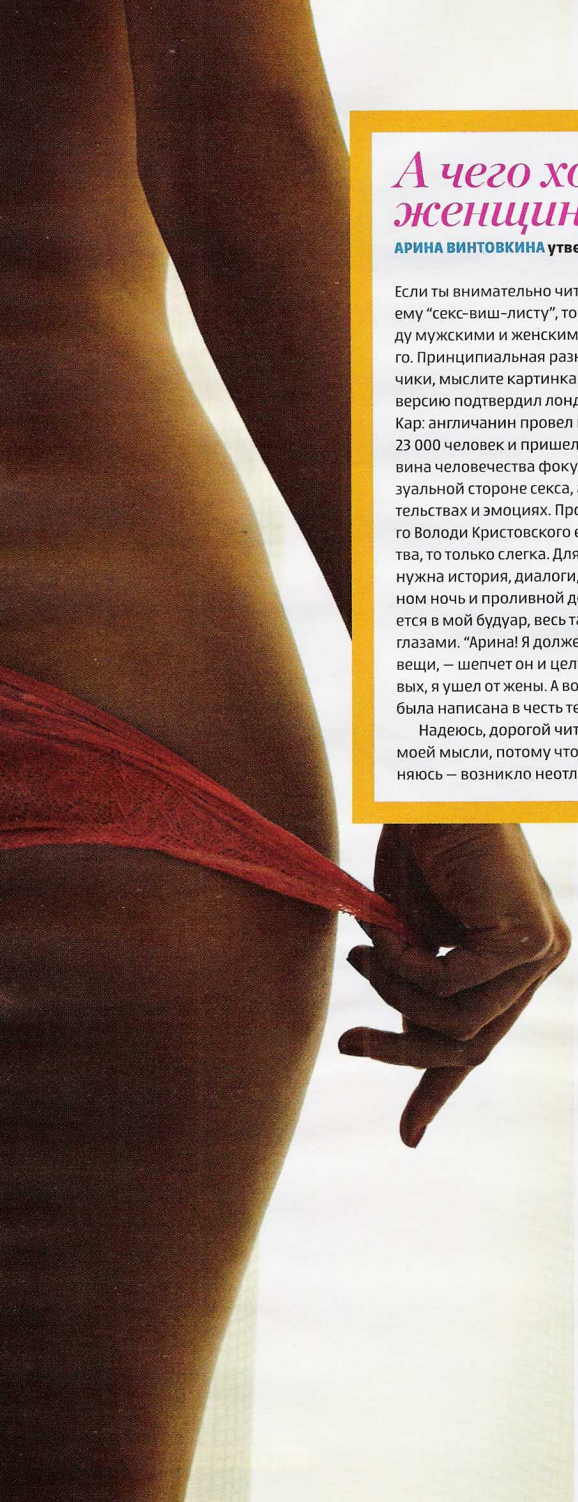
АРИНА ВИНТОВКИНА:
С анальным сексом то же самое, что со спаржей: у одних капитально сносит крышу, у других — полная непереносимость продукта. Причем численность последних, по моим личным наблюдениям, значительно больше. У девушки найдется масса аргументов в пользу того, чтобы отказать тебе в доступе к своему анусу: страшно, стыдно, противоестественно, негигиенично, рискованно и все в таком духе. И только одно "за" — "Если тебе так хочется..."

Что может преодолеть страх? Нет, я сейчас не про таблетку экстази, запитую 400 г самбуки, и даже не про обещание жениться. А про привычку. Заставить полюбить анальный секс нельзя, а вот приучить к нему — можно. Главное, чтобы руки мужчины росли не из того самого места, к которому он так яростно рвется.

Все, что от тебя требуется, — постепенно переводить интересующую зону из формата "запретной" в категорию полноправной участницы процесса. Анальная стимуляция, в деликатном ее исполнении, — вещь достаточно приятная. Главное, не увлекаться. Максимум на две фаланги, в щадящем темпе и с одновременными ласками более традиционных областей (клитор, соски). Для девушки должно стать привычным делом, что ты чего-то там вечно химичишь с ее анусом, не пытаясь при этом посягнуть на его целостность. Перестав ждать подвоха, она расслабится и в конечном счете капитулирует.

И помни: в ту благословенную минуту, когда ты услышишь ее "Черт с тобой, давай попробуем...", у тебя должен быть под рукой лубрикант, желательно с анестетиком. И вот еще что. Если при малейшем намеке на ласки "с тылу" девушка начинает лягаться, можешь поблагодарить за это своего предшественника. В девяти случаев из десяти в аллергии на анальный секс виноват тяжелый бэкграунд. Потому что — говорю как на духу — при неумелом подходе это может быть очень, очень больно.

WWW.MHEALTH.RU MH



А чего хотят женщины?

АРИНА ВИНТОВКИНА утверждает, что знает ответ.

Если ты внимательно читал мои пояснения к твоему "секс-виш-листу", то мог заметить, что между мужскими и женскими фантазиями много общего. Принципиальная разница только одна: вы, мальчики, мыслите картинками, а мы — сюжетами. Мою версию подтвердил лондонский психотерапевт Бретт Кар: англичанин провел исследование с участием 23 000 человек и пришел к выводу, что сильная половина человечества фокусирует свое внимание на визуальной стороне секса, а прекрасная — на обстоятельствах и эмоциях. Проще говоря, вид обнаженного Володи Кристовского если и всколыхнет мои чувства, то только слегка. Для того чтобы возбудиться, мне нужна история, диалоги, драматургия. Чтобы за окном ночь и проливной дождь. И тут Володя врывается в мой будуар, весь такой мокрый и с горящими глазами. "Арина! Я должен сказать тебе две важные вещи, — шепчет он и целует мои колени. — Во-первых, я ушел от жены. А во-вторых, песня "Проститься" была написана в честь тебя!" И тут я ему такая...

Надеюсь, дорогой читатель, ты уловил вектор моей мысли, потому что на этом я, пожалуй, откланяюсь — возникло неотложное дельце.

53%

ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ С ГИМНАСТКОЙ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:

Гимнастка — это как модель, только не статическая (как для фото или на показе одежды), а динамическая, этакая идеальная модель женской сексуальности. Юная, красивая, гибкая, изящная — разве она не лучший сексуальный партнер? Артистки, балерины, циркачки во все времена завораживали публику, собирая огромную аудиторию. Это же так естественно.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Ну что тут скажешь: вы, мальчики, как всегда в своем репертуаре. Я это называю "синдром Кулибина" — когда ведущим мотивом поведения мужчины становится не столько конкретная нужда, цель или миссия, сколько обыкновенное желание поэкспериментировать. Действительно, если девушка способна закинуть ногу за ухо на глазах у целого стадиона, как не попытаться выяснить, сможет ли она сделать то же самое тет-а-тет и сидя на тебе верхом.

Насчет реальности осуществления этой фантазии я тебе так скажу: а почему бы и нет? Гимнастка — тоже человек, и ни одна лента ей не заменит крепкой мужской "булавы". Другой вопрос, что действующие спортсменки просто так по улицам не ходят, а все больше на соревнованиях прохлаждаются. Чуть подкорректируй сценарий. Фитнес-тренерши — особенно по йоге и пилатесу — в этом смысле доступнее и отзывчивее, а гнутся ничуть не хуже.

В защиту обычных — то есть не приученных делать минет, сидя на шпагате, — девушек могу сказать следующее. Мы тоже порой не прочь позаниматься акробатическим сексом. Однако для освоения хореографически сложных поз и прочих кульбитов нам требуется партнер соответствующей выносливости. Требуется — да не всегда находится. Мастурбируя на гимнасток, конечно, можно укрепить мышцы верхней части туловища, но, видимо, это не самая эффективная система тренировок.

WWW.MHEALTH.RU MH

АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: АЛЕКСЕЙ ДЕНИСОВ; МОДЕЛИ: ОЛЕСЯ МАЛИНСКАЯ И ДАША КОНОНОВИЧ (POINT); МАКИЯЖ: НАДЕЖДА ЛУКИНОВА

49%

УСТРОИТЬ СЕКС С БЛИЗНЯШКАМИ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:

Сюжет вошел в пятерку лидеров, но я не думаю, что кто-то из мужиков действительно застревает на этой фантазии: в спонтанных опросах, "без подсказок", близняшки никогда не фигурируют. А так — увидел этот вариант ответа, заинтересовался: почему бы и нет? Эксперименты всегда привлекательны.

Впрочем, фантазия не очень реализуема.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Сексапильные девушки-близняшки, которые окажутся настолько распущенными, что решат поразвлечься с одним парнем и друг с другом (сознайся, тебе же без этого будет неинтересно?), — это нечто из разряда фантастики. Такую трудоемкую фантазию разумнее реализовывать на коммерческой основе.

Но, если у тебя есть брат-близнец, ты можешь развернуть ситуацию на 180 градусов. Женщины редко в вопросах секса руководствуются аргументом "это прикольно", но здесь, похоже, тот самый случай. Заняться сексом с братьями-близнецами — в этом есть что-то сюрреалистичное: два лица, два конца... — причем скроенные как под копирку. Во-вторых, даже потомственному гуманитарию понятно, что количество оргазмов прямо пропорционально количеству прилагаемых усилий. В-третьих, факт родства до некоторой степени гарантирует то, что парни будут сконцентрированы на тебе, а не друг на друге. Чтобы ты знал: в сексе с двумя мужчинами многих девушек смущает именно возможный гомосексуальный оттенок затеи и перспектива из двух членов не получить ни одного.

48%

ПУСТИТЬ ТРЕТЬЮ В ВАШУ ПОСТЕЛЬ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:

История примечательна тем, что, когда возникает кто-то третий, начинается конкуренция. С двумя женщинами у мужчины появляется возможность властвования, менеджирования. Ими можно манипулировать, можно заставить их обеих стоять на цыпочках. Психологически очень заманчивая ситуация.

Правда, если ты не знаешь, что с одной делать, то с двумя тебе точно не совладать. Особенно если они объединятся.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Эротические фантазии на тему секса втроем по схеме Ж-М-Ж будоражат не одного тебя. Про всех девушек не скажу, но по крайней мере за тех, у кого был однополый опыт, — ручаюсь. Зная, каков секс по отдельности с мужчиной и с женщиной, логично хотеть объединить преимущества обоих. И порой мысли на эту тему приобретают весьма затейливые модификации. К примеру, одна моя замужняя подруга с буйным бисексуальным опытом созналась, что иногда, исполняя супружеский долг, представляет своего мужа с женской грудью.

Ладно, что я все о подругах. Давай начистоту: гипотетически я могла бы согласиться на роль "третьей" (слово "гипотетически" означает, что не нужно присылать на адрес редакции фотографии себя и своей герлфренд в обнаженном виде). Но тащить в свою семью незнакомых, а еще хуже знакомых девиц — нет уж, увольте! Слишком велик риск. Ни я, ни одна другая барышня не в состоянии заранее предугадать силу и направленность собственной реакции. Что произойдет, когда член моего мужчины хоть на полградуса колыхнется в сторону посторонней женщины? Возбудит меня это зрелище или, наоборот, ввергнет в пучину аффекта, откуда обычно выныривают с руками по локоть в крови?

Как показывает практика, подобные эксперименты безболезненнее всего проходят либо у посторонних людей (например, только-только сформировавшейся пары), либо у запредельно близких. Обычно необходимая степень сращивания партнеров достигается после 30-40 лет, проведенных вместе, — то есть ближе к пенсии. Я бы на твоем месте делала ставку на вариант №1. Подарок судьбы — когда в первую же неделю общения новая девушка с упоением рассказывает тебе о том, как в недавнем прошлом она замечательно кувыркалась со своей герлфренд. Ты не ошибешься, если предложишь ей объединить усилия.

43%

ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ СО ЗНАМЕНИТОСТЬЮ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Секс со знаменитостью повышает твой рейтинг (и выходит, 43% принявших участие в опросе ощущают необходимость самоутвердиться). Нюанс в том, что рейтинг повышается в глазах окружающих, но не в твоих собственных: знаменитость-то вон какая замечательная и всемогущая, а ты все равно никто, маленький мальчик.

АРИНА ВИНТОВКИНА:
Наикратчайший путь в постель Жанны Фриске — прикидываться, будто ты даже не догадываешься, с кем имеешь дело. Карауля звезду у служебного входа с букетом васильков и подрагивающим от волнения лицом, ты можешь рассчитывать максимум на автограф и (если ты покажешься ей совсем уж жалким) поцелуй в щеку. В формулировке "женщина-знаменитость" определяющее слово все-таки "женщина". Поэтому вести себя с ней нужно точно так же, как и со всеми остальными представительницами прекрасного пола: спокойно, решительно и чуть вальяжно. Небрежно брошенная фраза: "Мы случайно не встречались на конференции орнитологов в Париже? Нет? Я, кстати, привез оттуда бутылочку превосходного Шато д'Артаньян. Составите мне компанию?" — то, что нужно для начала знакомства. Оптимально, если оно состоится не на приеме по случаю вручения "Тэффи", а при более нейтральных обстоятельствах (в супермаркете, приемной ветеринара или общественной бане).

Есть подозрение, что многие селебритиз испытывают дефицит внимания. Не истерик в духе "Вы — Богиня! Я готов жениться на салфетке со следами вашей помады!", а нормального мужского внимания. Как это обычно и бывает с красивыми женщинами: смотреть-то на них — смотрят, слюной капают, а подойти никто не решается, думают: "Такая девушка уж точно не может быть одинокой!"

42%

ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ С 16-ЛЕТНЕЙ НИМФОЙ (С ЕЕ СОГЛАСИЯ, КОНЕЧНО)

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Поиск молоденьких — это в первую очередь страх взрослых женщин. Зрелая женщина видит тебя насквозь, и если соглашается на секс, то, значит, принимает тебя таким, какой уж есть. Но для этого сначала должны возникнуть интимность, перспективные с ее точки зрения отношения.

А молодой девушке легко запудрить мозги. Когда она неопытна, не имеет критериев оценки, ее легко под себя подстроить. Ее легко водить за нос, ей можно дарить дешевую бижутерию… С ней можно чувствовать себя состоявшимся и компетентным в силу возрастного преимущества. И это типичная фантазия мужчин ущербных, потерпевших крах в отношениях, наткнувшихся в жизни на хорошо выхоло-

Молодой, неуверенный, но любопытный

Сексолог СЕРГЕЙ АГАРКОВ делится своими впечатлениями от полученной статистики.

По сути, проведенный опрос дает представление о фантазиях пусть не запретных, но граничащих с этой областью. Это мечты о сексе, который не всегда реализуем в обычной жизни.

В современной сексуальной культуре мужчина до 35 (до того как он поживет в браке, до того как заведет детей, по-настоящему привяжется к женщине) — вот такое диффузное (то есть неопределившееся, мечущееся из стороны в сторону) извращенное существо, которое мечтает обо всем, что только можно придумать. Годам к 35 он остывает, даже если не реализовал все свои фантазии, но в голове-то у него остается зарубка: ага, вот этого в жизни не было, упущение (это как бы его скелеты в шкафу). То есть благодаря опросу мы видим, какие неосуществленные виды секса волнуют большинство мужчин. Связаны эти фантазии, как правило, с нарушением некоего запрета — причем не с постоянной партнершей, а с другой женщиной.

А в целом мое резюме таково: перед нами — молодые, не очень в себе уверенные, не переставшие интересоваться сексом и при этом ориентированные на внешние эффекты молодые мужчины.

щенную стерву. Вот тогда-то им и нужны неразговорчивые таитянки, маленькие девочки, деревенские простушки — что-нибудь такое, что нетрудно тащить по жизни, что не представляет опасности. Но жизнь показывает, что, когда девушка претендует на связь с более зрелым и умным мужчиной, она очень высокого о себе мнения, быстро взрослеет и свое еще возьмет. Миг упоения невинностью краток.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Чтобы ты знал: со времен Киевской Руси школьницы соревнуются за право считаться "самой продвинутой девочкой школы". Испокон веку побеждала та, у которой был самый крутой и клевый ухажер. Степень мужской крутости на данном историческом этапе определяется наличием персонального авто и знакомств в сфере шоу-бизнеса. Ну и возрастом, конечно. Самые завидные кавалеры — 20-30-летние плейбои, за ними идут 30-40-летние женатики, потом "папики" и в конце шеренги плетутся сверстники, которые вообще не котируются. Словом, дорогой читатель, если деньги на покупку МН ты зарабатываешь сам, а не стреляешь у родителей, у тебя есть все шансы обзавестись 16-летней любовницей.

Учти: за редким исключением юные отроковицы не рассматривают мужчин в качестве источника телесного удовольствия. Для этого у барышень есть руки и насадка душа. А с тобой ей нравится ходить в кино, кататься на машине, есть суши, обмениваться эсэмэс и болтать. Собственно, на близость нимфа соглашается из альтруизма — поскольку это нужно тебе.

В эротическом смысле девочка-подросток как скрипка с одной струной — вроде бы музыкальный инструмент, но фиг что сыграешь. От твоих ласк ей скорее приятно и немного щекотно, нежели — "О-о-о-о-о да-а-а-а-а!". Если ты не Паганини от секса, советую к отсутствию оргазма у партнерши относиться философски. Смирись и не парься: ты получаешь удовлетворение и бурю эмоций по поводу того, какая она вся узенькая и гладенькая, а партнерша — ощущение собственной взрослости и опыт. На данном этапе ты окажешь девушке неоценимую услугу, если объяснишь, какой минет может называться хорошим и что спринцевание кока-колой не входит в реестр контрацептивных средств, одобренных Минздравом. А со своей физиологией она разберется сама, дай только время.

41%

ЭЯКУЛИРОВАТЬ ЕЙ НА ЛИЦО

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Вот пожалуйста — типичный стереотип, созданный порноиндустрией. Эякуляция на лицо никаких психологических преимуществ мужчине не дает — она делается для того, чтобы показать картинку третьим лицам. Эякуляция оральная и вагинальная — гораздо более очевидная психологическая цель для мужчины, нежели оборванный половой акт. А выбирают этот сюжет опять же из любопытства: дескать, у меня такого не было, надо бы попробовать.

АРИНА ВИНТОВКИНА:
Лично я в этой фантазии не вижу ничего предосудительного. Сперма действительно благотворно сказывается на состоянии кожи. А что до порнографичности самого акта — возможно, небольшой налет безнравственности в этом присутствует, но в сексе без него вообще никак. К тому же благодарный взгляд мужчины, которому позволили почувствовать себя Роккo Сиффреди, компенсирует все неудобства.

Отвращение к затее обычно испытывают девушки, которые в принципе с брезгливостью относятся к мужскому эякуляту. Прокладывай маршрут поэтапно: какое-то время кончай ей в пупок, постепенно поднимаясь все выше — грудь, шея. Когда в момент эякуляции партнерша перестанет жмуриться, зажимать нос, затравленно вздрагивать и креститься (к запаху и консистенции семенной жидкости действительно нужно привыкнуть), можешь переходить к реализации своей фантазии.

Самая распространенная ошибка — "выстрел-сюрприз". Как бутерброд непременно падает маслом вниз, так и без предупреждения выпущенная порция спермы всегда попадает именно в глаз. Разумеется, случившееся можно обратить в шутку, но от смеха покраснение и жжение быстрее не пройдут. Вторая классическая ошибка — озвучивать свои намерения слишком рано (сразу после проникновения, в начале прелюдии и на первом свидании). Оптимальный вариант — поднять вопрос за несколько секунд до финиша, решительным тоном и максимально прямым текстом: "Я хочу кончить тебе на лицо". Дожидаешься ее робкого "да" (созвучного междометия, кивка, приглашающего взгляда), чуть придерживаешь голову девушки (она может инстинктивно дернуться, и сперма угодит куда не надо) и делаешь свое дело.

32%

ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ С НАЧАЛЬНИЦЕЙ

РЕПЛИКА СЕКСОЛОГА:
Начальница — та же знаменитость, то есть способ повысить свою оценку в глазах других людей. А на деся-

WWW.MHEALTH.RU MH

том месте эта фантазия потому, что начальница — это немножко мать (возникают мотивы инцеста), и в такой сексуальной связи есть большой компонент вынужденности и подчинения.

Другое дело, что в тебе вообще могут быть развиты рабские тенденции, тогда эта история привлекательна для тебя еще и с точки зрения возможности пощекотать свои психологические особенности.

АРИНА ВИНТОВКИНА:
Имея опыт работы на руководящих постах, скажу прямо: это очень хорошая и правильная фантазия! Еще бы кто-нибудь обязал курьеров, сисадминов и ассистентов делать маникюр, дважды в день посещать душ и пользоваться кремом против угревой сыпи — вообще было бы прекрасно.

Во-первых, чем больше женщина вкалывает, тем меньше у нее остается времени на благоустройство личной жизни. В контексте ненормированного графика выбор невелик — либо сама с собой, либо с подчиненным. Во-вторых, служебный роман неизменно сказывается на производительности труда (дилетанта отвлекает, а профессионала, наоборот, стимулирует). В-третьих, сам секс с низкостатусным мужчиной всегда получается невероятно пикантным. Жажда доминирования спит в каждой женщине. В одних — летаргическим сном, в других — просто дремлет. Однако разобраться в собственных ролевых предпочтениях можно только в том случае, если поблизости бродит человек, на которого Трудовым кодексом дозволяется прикрикнуть: "Эй ты, сделай мне кофе и куннилингус. Да побыстрее!" ■

На любителя

За пределами первой десятки твоих волнующих фантазий остались следующие (сексолог объясняет почему):

29%
ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ В ЛЮДНОМ МЕСТЕ, РИСКУЯ, ЧТО ВАС ЗАМЕТЯТ

"Секс в рискованных местах — скорее женская идея. В психологической литературе говорится, что это антропологические остатки ритуальных практик в мозгу женщины. Коллективное лишение девственности, инициирование на глазах у всего племени — как ни странно, их подсознательное до сих пор помнит об этом".

27%
ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ ОДНОВРЕМЕННО С МАМОЙ И ДОЧКОЙ

"Подобная ситуация приближает мужчину к очень серьезному культурологическому запрету — запрету на инцест. Немногие готовы его перешагнуть".

26%
ПОБЫТЬ ТРЕТЬИМ В ЧУЖОЙ ПОСТЕЛИ

"Это как экзамен: раз пришел, то показывай, что можешь. Подобная ситуация испытания, проверки качества, тестирования сексуальности — вещь для мужчины очень тревожная. Ну ее в болото".

24%
ПОУЧАСТВОВАТЬ В ГРУППОВОМ СЕКСЕ (больше четырех действующих лиц)

"Групповой секс сильно попугивает мужчин, поскольку это тоже ситуация прилюдного состязания, которая требует большой одержимости сексом, дабы все прошло нормально. Риск фиаско тут очень большой, и вообще — чем ты взрослее, тем меньше тебе хочется быть в группе. Ты хочешь быть индивидуальностью, единственным и незаменимым, не прилагая для этого больших усилий".

21%
ПОИГРАТЬ В GLORY HOLE (запускаешь член в отверстие в стене, а там кто-то невидимый использует его по назначению)

"А вдруг там, за стеной, беззубая старуха? Да и по гигиеническим соображениям это не лучшее развлечение... Анонимный секс вообще несвойствен нашей культуре".

20%
ПОБЫТЬ ЕЕ ГОСПОДИНОМ

"Садомазохистические тенденции — универсальное увлечение, позволяющее разнообразить половую жизнь. Но среди молодых мужчин, у которых еще есть возможность справиться с сексуальными проблемами за счет смены партнерш, эта практика не очень популярна".

19%
ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ С ЖЕНОЙ/ПОДРУГОЙ ЛУЧШЕГО ДРУГА

"В современной российской культуре это — просто хамство. Трудно признаться самому себе, что ты такой мерзавец".

18%
ИНСЦЕНИРОВАТЬ ИЗНАСИЛОВАНИЕ

"Игра в насилие — чисто женская забава. Мужчине, чтобы он безупречно работал, нужно восхищение со стороны женщины, а вот в глазах женщины маленькая инсценировка насилия иногда добавляет пикантности. Особенно когда она недостаточно заведена".

14%
ПОБЫТЬ ЕЕ РАБОМ

"Вообще эта фантазия должна была оказаться в первой десятке — мужчины очень часто вносят разнообразие в свою половую жизнь именно таким способом. С другой стороны, максимально это проявляется уже в зрелом возрасте, а молодые респонденты стремятся к самоутверждению — зачем им быть рабами у кого-то?"

12%
ПОПРАКТИКОВАТЬ СВИНГ

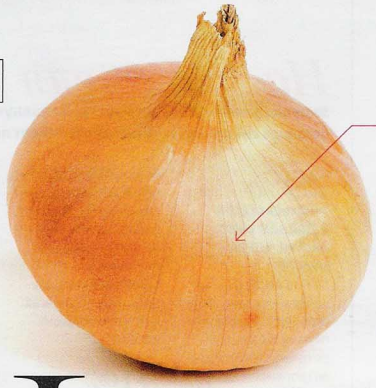
"Просто не очень популярная практика в нашей культуре. Что-то сродни влечению к жене лучшего друга".

8%
ПУСТИТЬ ТРЕТЬЕГО В ВАШУ ПОСТЕЛЬ

"Опять соревновательность, риск которой заключается в том, что этот третий может оказаться лучше тебя. Тебе это надо?"

5%
ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ В ЛЮДНОМ МЕСТЕ, И ЧТОБЫ ВСЕ ЭТО ВИДЕЛИ

"Напомню: посторонние взгляды привлекают в основном женщин. Коллективное лишение девственности и т.д.".



ЛУК

Белый и красный лук дороже желтого, но слаще и вкуснее. В любом случае луковицы должны быть некрупными, крепкими и без бороды корней внизу. Есть борода — лук плохо хранился и начал прорастать.

КАК ХРАНИТЬ: в сухом, темном, прохладном месте.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: чтобы к тебе подольше обращались "молодой человек" — лук полезен для кожи.

Что выросло

МЫ ВСЕ ВРЕМЯ ГОВОРИМ О ТОМ, КАК ХОРОШО ЛЮБИТЬ ОВОЩИ. КАК ИМЕННО ИХ ЛЮБИТЬ — ЧИТАЙ В ЭТОЙ СТАТЬЕ.

ПОМИДОРЫ

Розовыми могут быть только большие тыквообразные узбекские томаты, которые так и называются — "розовые". Все прочие должны быть насыщенного красного цвета и аккуратной круглой формы.

КАК ХРАНИТЬ: никакого холодильника — холод лишает плоды аромата и разрушает структуру. Клади их максимум на неделю в прохладное, темное место.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: чтобы сберечь содержимое твоих штанов — помидоры полезны для простаты. К тому же их регулярное употребление — отличная профилактика рака.

ПАЛИТРА

Разноцветность овощей и фруктов — это очень удобно. Во-первых, так веселее, а во-вторых, по цвету ты легко можешь узнать, чем же полезен тот или иной плод.

ЗЕЛЕНЫЕ
Богаты магнием, полезным для твоих костей, и витамином К, участвующим в кроветворении.

ЖЕЛТЫЕ
Насыщены витамином С. Это касается не только очевидных цитрусовых, но и, например, желтых помидоров.

ОРАНЖЕВЫЕ
Также содержат витамин С. А еще в них есть бета-каротин, укрепляющий иммунитет и зрение.

КРАСНЫЕ
Богаты антиоксидантами — врагами старости и рака. Витамины А и С в красных овощах тоже не редкость.

СИНИЕ И ФИОЛЕТОВЫЕ
Содержат антоцианы — окрашивающие в насыщенный цвет пигменты, обладающие антиоксидантным действием.

СВЕКЛА

Как и с любыми другими корнеплодами — избегай мягких на ощупь и чрезмерно огромных особей. А лучше всего — покупай молодую свеклу с ботвой. Ботву тоже есть можно, кстати.

КАК ХРАНИТЬ: как и картошку — в сухом, темном, прохладном месте.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: любимая поговорка шеф-редактора Татьяны Боголюбовой "свекла — пылесос для печени". Этот корнеплод действительно помогает чистить жизненно важный орган.

КАРТОФЕЛЬ

С желтой кожурой лучше идет на варку, розовый — на жарку. Чем больше клубни — тем хуже. Лучше уж купить то, что у дачников называется "горох", — они, по крайней мере, точно не напичканы химикалиями, даже навоза на них не хватило.

КАК ХРАНИТЬ: в темном, сухом, прохладном месте, не в холодильнике.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: ради витамина С. Картошка — самый его доступный источник. Будешь варить — кидай сразу в кипяток, так в клубне сохранится больше витамина.

СПАРЖА

Стебли должны быть травянисто-зеленого цвета, с розоватыми макушками. Чем толще стебли, тем они менее нежные и сладкие.

КАК ХРАНИТЬ: обрежь твердые концы, заверни во влажное полотенце и положи в холодильник. Съешь в течение 3–5 дней. Так же можешь хранить любую зелень.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: спаржу любят называть афродизиаком. Мы спорить не будем. Отметим, что и для сердца, и для снятия мышечной усталости она тоже очень неплохо подходит.

ОГУРЦЫ

Чем меньше, тверже и пупырчатее огурец, тем лучше. Вот только будет ли он горьким — заранее не узнаешь никогда, увы.

КАК ХРАНИТЬ: не в холодильнике, а то аромат пропадет.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: чтобы по примеру сидящих на огуречной диете томных моделей похудеть. Заправь огуречный салат сметаной или маслом — он создаст иллюзию сытости минимумом калорий.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA

ЗАБЫТЫЕ ИМЕНА

Что редко (а то и никогда) появляется на нашем столе (и зря).

РЕПА

Классический и легендарный русский овощ. Можешь без зазрения совести заменять картошку репой, особенно в супах и тушеных блюдах, отлично идет как начинка во всякие пироги и вареники. Репа обладает обеззараживающим, обезболивающим и успокаивающим действием, в ней навалом витамина А и С.

БРЮКВА

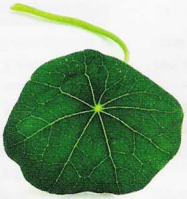
Родственник репы, а точнее — гибрид репы и капусты, выведенный специально для холодного северного климата. Брюкву, как и репу, можно смело класть везде, где менее искушенные люди кладут картошку, или печь с ней пироги — народное удмуртское лакомство.

ЧИЛИМ

Он же — водяной орех. Еще в начале XX века его плоды — темные рогатые орешки — продавали едва ли не на всех российских рынках, впрочем, уже тогда он считался едва ли не вымирающим. Сейчас всеми забытый чилим потихоньку восстанавливается, но во многих регионах занесен в список охраняемых, а кое-где и вымерших.

НАСТУРЦИЯ

Самая обыкновенная, которую считают декоративным цветком, веками использовалась как салат. Ее побеги, с пряным, горчичным вкусом подавали, как сейчас подают листовой салат.



ПОРТУЛАК

Легендарная "Книга о вкусной и здоровой пище" изобиловала рецептами салатов и гарниров из этого южного, похожего на черемшу растения. Сейчас его изредка можно купить консервированным в ларьках с армянскими продуктами.

МОРКОВЬ

Будет она грязной или мытой — не важно. Главное — морковь должна быть твердой до самого кончика, каким бы тонким он ни был.

КАК ХРАНИТЬ: в каком-нибудь темном ящике, как картошку.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: поговорка про пылесос (см. свеклу) в отношении моркови так же справедлива. А еще можешь пожевать кусочек моркови, если под рукой нет "тик-така" или мятной жвачки.

ЧЕСНОК

Головки должны быть сухими, но кожура не должна чрезмерно легко отшелушиваться. Отшелушивается — чеснок слишком старый.

КАК ХРАНИТЬ: вместе с картошкой — чесноку нужны такие же условия, а картошка будет дольше храниться.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: ты с детства знаешь, что чеснок — лучшее средство от простуды. А еще это профилактика большинства раковых опухолей — в простате, кишечнике, пищеводе.

КАПУСТА

Чем меньше и зеленее кочаны — тем они нежнее, моложе и, разумеется, дороже. Но лучше не скупиться — если ты планируешь ее варить или тушить. Квасить лучше как раз крупные поздние кочаны. **КАК ХРАНИТЬ:** не в холодильнике — там она станет вялой. **ЗАЧЕМ ЕСТЬ:** ради опять-таки витамина С. Но если есть уже нет никаких сил — прикладывай листья, как подорожник, к ранам и ушибам. Должно помочь.

РЕДИС

Покупай в пучках, с ботвой — надежным индикатором свежести плодов. Сам корнеплод должен быть однородного ярко-красного цвета, без темных пятен и твердый. **КАК ХРАНИТЬ:** отрежь ботву и храни в холодильнике — протянет пару недель. **ЗАЧЕМ ЕСТЬ:** чтобы в порядке были сердце и сосуды.

ПРАВИЛА РЫНКА

Как не дать продавцам овощей себя обмануть — рассказывают продавцы овощей. Общие советы по покупке и хранению овощей от вегетарианца, шеф-повара ресторана "Мята" Максима Рыбакова.

- **Старайся покупать овощи-фрукты на рынке** Можно выбирать, общаться с продавцами (даже нужно это делать), трогать, нюхать, пробовать и требовать скидку. Полагаешь, что продавец тебя обманывает — требуй накладные на товар, там должно быть написано, из какого такого "Баку" прибыли его помидоры. В идеале — вообще завести "своего" продавца, который будет за тебя держаться и не обманет.

- **Выбирай плоды по сезону** (в апреле не бывает хороших арбузов, а в октябре — клубники) и произведенные максимально близко к месту продажи. Молдавские яблоки доедут до тебя быстрее аргентинских, а значит, их вряд ли будут обрабатывать всякой сохраняющей внешний вид химией.

- **Не гонись за внешним совершенством** Неровности, пятнышки, неоднородность цвета у овощей — лишнее свидетельство их натуральности.

- **Не храни овощи в целлофановом пакете**, пластиковой коробке и так далее. Лучшая тара — бумажный пакет. Куда этот пакет класть, в холодильник или в шкаф, — читай в справках на овощи.

- **Ни в коем случае не мой свежекупленные овощи**, максимум отряхни их от пыли и грязи. Иначе ты разрушишь защитную бактериальную пленку, из-за чего плоды быстрее испортятся. Мой их непосредственно перед едой.

- **Не замораживай дары садов и огородов** Содержащаяся в них вода, замерзая, расширится и разрушит клеточную структуру, пользы от таких плодов практически нет. Готовую овощную еду тоже лучше не хранить, в процессе хранения ее клеточная структура также разрушается. Не жадничай, готовь ровно столько, сколько съешь.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Плоды должны весить больше, чем кажутся на вид, и иметь гладкую кожуру. Больше всего витамина С — в желтых перцах, затем идут красные, потом — зеленые.
КАК ХРАНИТЬ: в холодильнике, в ящике для овощей, перец будет пригоден к употреблению пару недель.
ЗАЧЕМ ЕСТЬ: чтобы не кашлять — сладкий перец содержит вещества, помогающие в профилактике астмы.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Стебель сельдерея должен быть нежно-зеленого цвета, сверху должна находиться хоть какая-нибудь зелень — так ты поймешь, что овощ действительно свежий.
КАК ХРАНИТЬ: обрежь нижнюю часть стеблей, заверни во влажное полотенце и клади в нижний ящик холодильника.
ЗАЧЕМ ЕСТЬ: чтобы было вкуснее все, что ты ешь вместе с сельдереем. Он содержит глутаминовую кислоту, производная которой — пресловутый усилитель вкуса глутамат натрия.

ПАРТИЯ РЕГИОНОВ

Откуда на близлежащий рынок приезжают лучшие плоды.

- **Бакинские помидоры** — легендарные сладкие азербайджанские томаты, маленькие ярко-красные шарики, примерно раза в полтора крупнее помидоров черри. Должны иметь ярко-зеленую плодоножку с крупными листьями и, самое главное, сильный сладкий помидорный запах.
- **Луховицкие огурцы** — вообще-то сорта такого нет, в Луховицах, чей микроклимат действительно очень хорош для огурцов, выращивают в основном голландские сорта. Огурцы должны быть небольшими (5–7 см), очень твердыми и пупырчатыми, с сильным огуречным запахом.
- **Владимирская вишня** — древний, еще из Византии привезенный на Русь сорт. Ягоды небольшие, темные, слаще других, обычно довольно кислых сортов. Найти владимирскую вишню сейчас непросто — очень многие сады заброшены, одичали и вовсе вырублены.
- **Тамбовский картофель** — вместе с воронежским оспаривает пальму первенства среди российских, а то и общемировых сортов. Крепкие, крупные, темные клубни хороши и на жарку, и на варку. Все просто — почва, климат и хорошие сорта, которые разводили в российском Черноземье с XIX века.
- **Астраханские арбузы** — не просто легендарный, знаменитый особой сладостью, сорт, но и защищенная региональная марка, как, например, настоящее французское шампанское. Помни главное — раньше середины августа арбузы в Астрахани не собирают, а ведь им еще надо доехать до твоего города.

РЕЦЕПТЫ

Мы отобрали как вполне полноценные, даже качковские блюда, богатые растительным белком ("тавче-награвче"), так и легкие диетические закуски вроде баклажанов с моцареллой, и сытный дачный завтрак — овощные оладьи "рёсти". Приятного!

БАКЛАЖАНЫ

Должны быть тяжелыми и иметь гладкую, блестящую кожу. Мякоть под кожурой должна быть твердой на ощупь, если баклажан кажется губчатым — он явно лежит на прилавке дольше положенного.

КАК ХРАНИТЬ: в прохладном месте, не в холодильнике, где они потеряют вкус. Постарайся съесть их в течение 3 дней после покупки.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: баклажан полезен для содержимого твоих штанов. Но не в том смысле, в каком ты подумал, — он лечит почки и выделительную систему.

Тавче-награвче

То ли южно-сербское, то ли северомакедонское, короче говоря, легендарное балканское блюдо от повара и телеведущего Сержа Марковича.

ЧТО НАДО:

- 600 г белой фасоли
- 500 г лука
- 1 ст. л. сухой молотой паприки
- 2 помидора
- 2 сладких перца
- ½ стакана белого сухого вина

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замочи фасоль часов на 12–14. Залей свежей водой, поставь на огонь. Как закипит — слей воду, налей новую, холодную, и вари, пока бобы не станут мягкими — 1–2 часа. В воду можно бросить лавровый лист или другую сухую траву для аромата, стручок паприки. Можно, конечно, купить консервированную фасоль — если процесс не приносит удовольствия.
2. Пока варево варится, надо обжарить нарезанный полукольцами лук до прозрачности. Когда-то его жарили на свином жире, но теперь все модно жарить на оливковом да виноградном. Как тебе удобнее.
3. В обжаренный лук надо добавить паприку и помешивать минуту, пока не пойдет аромат, и убрать с плиты.
4. Тут настоящие сербские и македонские гурманы и кулинары берут глиняную миску под названием "тавче" и кладут туда фасоль и лук. Ты можешь взять любой глиняный горшок, чугунок или на худой конец форму для запекания из любого материала. Туда, к фасоли и луку, надо порезать перцы и помидоры, все перемешать, посолить-поперчить, добавить вина или воды — и в духовку, нагретую до 220°, пока сверху не образуется корочка.
5. Блюдо можно есть теплым, а можно, по балканскому обычаю, холодным мазать на хлеб.

Баклажаны с моцареллой

Легкая летняя закуска от шефа ресторана "Мята" Максима Рыбакова.

ЧТО НАДО:

- 1 баклажан
- 200 г моцареллы
- 2 помидора
- 2 зубчика чеснока
- Базилик
- Щепотка кунжута

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Максимально мелко нарежь чеснок, залей его оливковым маслом и дай хотя бы полчаса настояться. Баклажан порежь кружками, посоли-поперчи и обжарь на сковороде или гриле с чесночным маслом. Такими же кружками нарежь помидоры и моцареллу.
2. Теперь уложи нарезанную еду слоями — баклажан, лист базилика, моцарелла, помидор, лист базилика, баклажан. Заколи каждую башенку зубочисткой и запекай в духовке минут пять. Посыпь кунжутом и подавай.

Рёсти из картофеля и кабачков

Со сладким перцем гриль и пряной сметаной от шеф-повара ресторанов "Торро Гриль" Кирилла Мартыненко.

ЧТО НАДО:

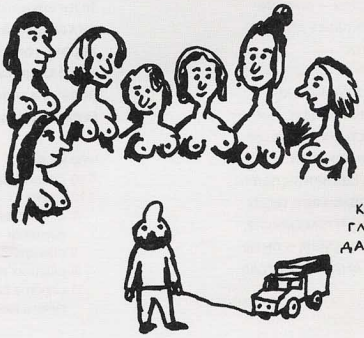
- 600 г молодого картофеля
- 600 г молодых кабачков
- 1 ст. л. муки
- 4 сладких перца
- ½ лимона
- 200 г сметаны
- 1 пучок свежей кинзы
- Соус табаско

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. "Рёсти" звучит крайне изысканно, но на самом деле это швейцарский аналог наших русских кабачковых оладий, называемых в просторечии тошнотиками. Первым делом надо вынуть из перцев семена и обжарить их на гриле до темного цвета, накрыть фольгой и оставить остывать. Очисти от кожицы, разрежь вдоль на 4 части, выложи в глубокую миску, добавь сок лимона, перец, соль, рубленую зелень, можно немного оливкового масла и оставь мариноваться на 2–3 часа.
2. Тем временем почисти картошку, помой кабачки, натри и то и другое на крупной терке, слегка отожми, посоли-поперчи, добавь муку, как следует перемешай. Налепи оладьев и обжарь их в горячем масле. В сметану добавь табаско и как следует перемешай.
3. Разложи по тарелкам оладьи и перцы, сдобри по вкусу сметаной. ■

У МУЖА
НА КОЛЕНЯХ
В НЕЖНЫХ
ЛАПАХ
НЕ КАЖДАЯ
ИЗДАСТ
И ЗВУК
И ЗАПАХ

К.



ПАМПЕРСЫ
МОКНУТ
ПАДАЮТ
СОСКИ
ВСТАНЕТ
РЕБЁНОК
НА КРЕПКИЕ
ДОСКИ
КОНЧАТСЯ КАША
КИСЕЛЬ И ВАРЕНЬЕ
ГЛАВНОЕ НУЖНОЕ
ДАТЬ НАПРАВЛЕНЬЕ

К.

Все. Шутишь

ТОЛПА БУШУЙ
ИНЬЯНЬ
ФЭНШУЙ

К.

ДЕНЬ РОЖДЕНЬЯ
ПРАЗДНИК ДЕТСТВА
МОЖНО ДУМАТЬ
МОЖНО МОЛЧАТЬ
А МОЖНО ВЗЯТЬ
ДО ТРУСОФ
РАЗДЕТЦА
И ТОВАРИЩУ
В БУБЕН СТУЧАТЬ

К.

“ДАЖЕ МЕДВЕДЯ МОЖНО НАУЧИТЬ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ!” — УПРЕКАЛА МАМА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА МН, КОГДА ТОТ ДЕМОНСТРИРОВАЛ ТУПОСТЬ В КАКИХ-ТО ВОПРОСАХ. МАМА НАМЕКАЛА, ЧТО НА СВЕТЕ НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО. СПУСТЯ ТРИ ДЕСЯТКА ЛЕТ РЕДАКТОР РЕШИЛ ПРОВЕРИТЬ ЭТОТ ТЕЗИС НА ПРАКТИКЕ И ВЕЛЕЛ КОРРЕСПОНДЕНТУ ЕВГЕНИЮ КОГАНУ НАУЧИТЬСЯ ШУТИТЬ. НУ, ИЛИ ХОТЯ БЫ НАПИСАТЬ ТЕКСТ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГАВРИИЛ ЛУБНИН

“Муж: “Какого теща приезжает?” Жена: “Числа или хера?”

Это смешно? Почему это смешно? Антропологи утверждают: когда мы еще не были людьми, смех служил реакцией “сброса психического напряжения” после миновавшей опасности. Тело, еще минуту назад готовое к схватке с динозавром, расслабляется, диафрагма сокращается спазмами, и возникает звук — что-то среднее между кашлем и лаем. Сейчас динозавры измельчали до уровня кур, зато разнообразие стрессовых моментов в жизни повысилось. И смех, сохраняя те же функции (разрядка напряженности), теперь звучит не только после того, как ты чуть не огреб по морде. Например, человек смеется над чужой шуткой в том числе и потому, что понял ее и тем самым доказал себе и окружающим, что он — не идиот (а ведь была опасность прослыть таковым!).

“Еще одна из функций смеха — смягчение конфликтов, оказание поддержки и создание общности”, — говорит психолог, к. м. н. Марк Сандомирский. Тебя страшно напрягали отношения с мамой жены. Но вот в курилке какой-то мужик рассказывает анекдот про тещу, и с души валится камень: у других все так же (и они как-то живут); к тому же любая проблема, если ее высмеять, кажется не такой уж и страшной. Полегчало.

Смеяться можно над разным. Можно шутить над своим собеседником, подтрунивать над собой или высмеивать какой-то устоявшийся образ — чукчу, Василия Ивановича Чапаева или басиста. Но самих способов построения шутки немного. Мы собрали восемь самых распространенных. Имей в виду, что в хорошем анекдоте, как правило, используются сразу два или три из описанных приемов.

Боксера спрашивают: “На вас в подъезде напал хулиган, ваши действия?” — “Ну, я его — хуком слева и пойду домой”. — “А если двое?” — “Ну, я первого — хуком слева, второго — хуком справа и пойду домой”. — “А если трое?” — “Ну, я первого — хуком слева, второго — хуком справа...” — “А третьего?” — “Третьего... Ну, третьего у меня день рождения”.

● **Почему смешно** Герой шутки ведет себя как полный придурок. Ты почувствовал инстинктивное облегчение, что оказался умнее героя анекдота, — и ты смеешься.

Так же смешно, когда кто-то вдруг поскальзывается на банановой кожуре или входит в закрытую стеклянную дверь. Главное, чтобы этот кто-то не был явно больным или увечным. Если инвалид упадет — его жалко. А если Грызлов грохнется с трибуны в Думе — то-то будет радости.

● **Твой ход** Так как подложить Грызлову банан довольно сложно, сыграй под дурачка сам. Самоирония (а вовсе не банковский счет) — самое привлекательное качество мужчины, что показывают опросы в среде читательниц Cosmo. Тупи в несерьезных разговорах, вышучивай собственные недостатки, которые и так все знают. А увидишь банановую кожуру — теперь знаешь, что делать.

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ЧУВСТВО ЮМОРА

Покажи себе палец. Смеешься? Плачешь? Ненавидишь этот палец, эту весну, премьер-министра России и тех, кто придумал журналы? Пройди наш тест — поймешь, что с тобой происходит.

1

КТО ПРИДУМАЛ ПОГОВОРКУ “СМЕХ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ”?

А. Тот, кто хотел объяснить свой беспричинный смех. ☐

Б. Тот, кто хотел жить долго ☐

В. Кто-то умный ☐

2

ХОРОШО СМЕЕТСЯ ТОТ, КТО СМЕЕТСЯ...

А. ...последним ☐

Б. ...вместе со всеми ☐

В. ...по делу ☐

>

"Сегодня в нашем баре акция: каждая вторая рюмка — бесплатно!" — "Тогда мне, пожалуйста, вторую, четвертую и шестую".

● **Почему смешно** "Комический эффект получается всякий раз, когда мы делаем вид, что понимаем выражение в собственном смысле, тогда как оно употреблено в переносном, — подтверждает лауреат Нобелевской премии Анри Бергсон. — Как только наше внимание сосредоточивается на материальной стороне метафоры, выраженная в ней мысль становится комичной..." Хороша еще бывает игра с одинаково звучащими, но разными по смыслу словами. Как в том анекдоте: "Лечу от всех болезней!" — "От всех не улетишь".

● **Твой ход** Знаешь, что такое метафора? Омонимы? Чтобы шутить так, как в этом примере, нужно тонко знать язык, внимательно вслушиваться в речь собеседника и обладать мгновенной реакцией. Ну, и быть готовым к самоиронии, так как приведенный здесь пример — частный случай описанного в пункте про боксера. Настроенный слишком серьезно бармен может подумать, что ты не филолог, а дурак.

У семи нянек четырнадцать сисек.

● **Почему смешно** Потому что ты ожидаешь одного окончания фразы — а получаешь имеющее смысл, но совершенно другое. Самый частый ход в анекдотах или просто шутках на словах. На самом деле, он использован во многих пунктах этой статьи. А также во всех шутках "Русского радио" ("Чем дальше в лес, тем толще партизаны").

● **Твой ход** В разговоре комический эффект достигается, если ты неожиданно заканчиваешь фразу, которую начал твой собеседник. Не надо извиняться за то, что ты его перебиваешь. Для такой шутки нужно держать ритм.

Китайцы высаживались на берег небольшими отрядами, по полтора-два миллиона человек.

● **Почему смешно** Как и было сказано, неожиданно получившаяся фраза все же должна иметь смысл. Чтобы не пришлось долго разжевывать суть анекдота, шутники прибегают к использованию расхожих образов. Китайцев больше миллиарда, это все знают, так что не надо объяснять, что в данном случае два миллиона человек — это и есть "небольшая группа".

3

ТЫ МОЖЕШЬ РАССМЕЯТЬСЯ, ДАЖЕ КОГДА...

А. ...тебе не смешно, но вроде надо ☐
Б. ...пропустил переговоры, потому что пошел в туалет, а дверь заклинило ☐
В. ...идешь рядом с похоронной процессией ☐

4

ПОЧЕМУ ПОЯВИЛСЯ ЮМОР?

А. Кто-то решил, что все вокруг слишком серьезные ☐
Б. Кто-то случайно засмеялся — и все завертелось ☐
В. Повторите, пожалуйста, вопрос ☐

5

КТО САМЫЙ СТРАШНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА СВЕТЕ?

А. Фредди Крюгер ☐
В. Ты, кто же еще ☐
С. Соседский ребенок ☐

6

ТЫ СОБИРАЕШЬСЯ В ЛЕС ЗА ГРИБАМИ... НА ХОДУЛЯХ. ПОЧЕМУ?

А. Ты боишься змей. ☐
Б. С высоты грибы лучше видно ☐
В. У тебя завтра выступление в цирке, а тренироваться негде ☐

7

У ТЕБЯ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, А ВОКРУГ ВСЕ СМЕЮТСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

А. Заткнуть уши и игнорировать этих жалких, ничтожных людишек ☐
Б. Попробовать хотя бы улыбнуться ☐
В. Устроить какой-нибудь скандал ☐

8

ТЫ ЧИТАЕШЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ "МЕНЯЮ "ВОЛГУ" ВСЕ РАВНО НА ЧТО". ТВОИ МЫСЛИ?

А. Дурак, занять-ся ему больше нечем ☐
Б. Жаль, что у меня не осталось ни одного "все равно чего" ☐
В. А чего, смешная шутка! ☐

“Такого не было много лет, чтобы женщина пукнула, сидя на коленях своего мужа”. Это — самый бородатый анекдот в мире. Он сохранился записанным на шумерской глиняной табличке и датируется 1900-1600 годами до нашей эры.

● **Твой ход** “Представления о том, что смешно, а что — нет, зависят от уровня культуры человека, его темперамента, национальности, представлений о мире, даже от каких-то жизненных обстоятельств, — говорит преподаватель филфака МГУ Анна Архангельская. — Расскажете в компании смешной анекдот про тещу, и тот, у кого из-за тещи разрушилась семья, вряд ли будет смеяться”. То есть не стоит шутить над сексуальными меньшинствами, стоя на трибуне перед гей-парадом.

“Ученые нашли ген, отвечающий за желание ученых находить гены”.

● **Почему смешно** Потому что и тебе, и нам надоели британские ученые с их бесконечными исследованиями. Или, скорее, агентства новостей, которые бесконечно транслируют эту бурду.

● **Твой ход** Чтобы сделать смешно, нужно взять новость, которая у всех на слуху, и довести ее до абсурда, совершеннейшей глупости и нелепости. Это называется “утрировать”. Так, реакцией на финансовый кризис стал анекдот: “Фондовые биржи мира в панике: Молдавия взвинтила цены на укроп”.

И СМЕХ, И ГРЕК

Шесть советов для тех, кто мечтает стать профессионалом, от одного из авторов текстов трехкратных чемпионов Высшей лиги КВН (1988-1993 гг.) — команды НГУ Александра Грека (ныне главного редактора журнала National Geographic).

1. Победи застенчивость

Бывший капитан команды КВН Новосибирского государственного университета Валера Мелихов на первых курсах был очень скромным парнем. Со стеснительностью он боролся следующим образом — привязывал к шапке воздушный шарик и в таком виде гулял по главной улице города. В результате стал одним из самых ярких капитанов в истории КВН.

2. Учись рассказывать

Тот же Мелихов обладал феноменальным талантом рассказчика. Он мог войти в соседнюю комнату общаги за сахаром, и через час все понимали, что их “загипнотизировали”, потому что они, побросав дела, сидели с открытыми ртами и слушали, как Валера им что-то вещал. Начинал он с того, что заучивал небольшие забавные истории, чтобы рассказывать в компании. И натренировался — прошли годы, а люди все так же сидят с открытыми ртами.

3. Заведи друга

Трудно представить себе одного человека, который является центром компании, а остальные сидят вокруг вялые. А два человека могут расшевелить кого угодно. Так что в любой компании бодрячки держатся парой, подкалывая друг друга, постоянно перебрасываясь шутками. В спарринге рождаются импровизационные шутки, они ценятся выше всего. Юмор вообще командная игра, посмотри хоть на Comedy Club, хоть на “Квартет И”, хоть на “Монти Пайтон”.

4. Не бойся обидеть

Шутки почти никогда не бывают толерантными. Громче всего мы смеемся над шутками про евреев, негров, блондинок и так далее. Так что человек, с которым ты перебрасываешься шутками, должен быть твоим близким товарищем или другом, иначе можно в глаз получить.

5. Смотри, как шутят другие

Если ты занимаешься спортом, тебе необходимо смотреть Олимпиады и чемпионаты мира — чтобы видеть, как это делают профессионалы. Точно так же просмотр хороших юмористических программ не просто заражает хорошим настроением, но и позволяет увидеть настоящий класс и знать, к чему нужно стремиться.

6. Не хочешь — не шути

Чем чаще ты шутишь — тем выше процент смешного. Но люди, как правило, не могут шутить все время. Произошел некий всплеск адреналина — ты начал круто шутить, потом адреналин пошел на спад — и уже как-то не шутится. И не заставляй себя.

9

РЕБЕНОК НА УЛИЦЕ ПОКАЗАЛ ТЕБЕ ЯЗЫК. ЧЕМ ОТВЕТИШЬ?

А. Пойдешь ругаться с родителями этого чудовища ☐
Б. Тоже покажешь ему язык ☐
В. Отвернешься и подумаешь о разумном, добром и вечном ☐

10

ТВОЙ ПРИЯТЕЛЬ ГОВОРИТ, ЧТО ТВОЯ ЖЕНА/ДЕВУШКА БЕРЕМЕННА ОТ НЕГО. ТВОЯ РЕАКЦИЯ?

А. Скажешь: “Сам дурак” ☐
Б. Проверишь, не 1 ли сегодня апреля ☐
В. Положишь трубку и пойдешь доставать свой большой пистолет ☐

11

КАКАЯ ФИГУРА ИЗОБРАЖЕНА НА ЭТОМ РИСУНКЕ?

А. Геометрическая ☐
Б. Женская ☐
В. Черно-желтая ☐

12

ЧТО НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ТЫ ПОШЕЛ В КИНО НА КОМЕДИЮ?

А. Этого не будет никогда ☐
Б. Деньги на билет ☐
В. Попкорн, иначе не смешно ☐

13

ПОВОД ДЛЯ СМЕХА?

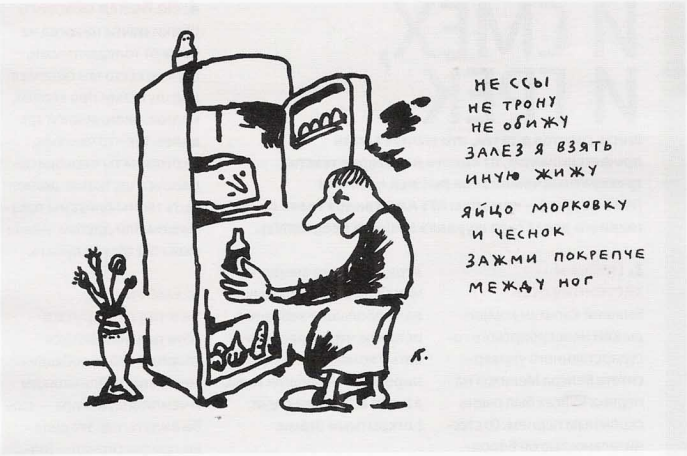
А. В сериале кто-то поскользнулся на банановой кожуре и за кадром зазвучал смех ☐
Б. Ты поскользнулся на банановой кожуре ☐
В. Банановая кожура поскользнулась на банановой кожуре ☐

14

КАКАЯ САМАЯ СМЕШНАЯ КОМЕДИЯ ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ?

А. “Очень страшное кино-3” ☐
Б. “Солдаты неудачи” ☐
В. “Титаник” ☐

>



400

Столько раз в день смеются шестилетние дети (взрослые в среднем хохочут не более 15 раз в день).

Путин открывает холодильник, видит там дрожащий холодец на тарелке и говорит: "Ладно, не ссы, я за кетчупом".

- **Почему смешно** Очень многие шутки — это преодоление запретного (помнишь, мы говорили о снятии напряжения?). И нет ничего прекраснее, чем безнаказанно издеваться над авторитетами.
- **Твой ход** В юморе нет авторитетов, а над начальником прикалываться всегда приятнее. Но постарайся сделать так, чтобы начальник не услышал.

Что большой дымоход говорит маленькому дымоходу? Ничего, ведь дымоходы не умеют разговаривать.

- **Что смешного** Ничего, вообще ничего! Но доцент Университета штата Вашингтон Нэнси Белл рассказала двумстам добровольцам эту шутку, и 37% опрошенных рассмеялись. На втором месте оказались те, кто мягко заметил: "Это не слишком забавно". Следующий по популярности комментарий: "Неплохо". 6% слушателей закатили глаза и начали укоризненно качать

15

ТЫ ПРИГЛАШАЕШЬ ДЕВУШКУ НА СВИДАНИЕ, А ОНА ОТКАЗЫВАЕТСЯ. ЧТО ТЫ ПОДУМАЕШЬ?

- **А.** Я — неудачник, и даже на конкурсе неудачников я займу второе место ☐
- **Б.** Пойду приглашу другую ☐
- **В.** Ну и дура! ☐

16

КАКОЙ ИЗ ЧЕЛОВЕЧКОВ БОЛЬШЕ ПОХОЖ НА ТЕБЯ?

- **А.** ☐
- **Б.** ☐
- **В.** ☐

17

В ВАГОНЕ МЕТРО ТЕБЕ НАСТУПИЛИ НА НОГУ. ТВОЯ РЕАКЦИЯ?

- **А.** Извинишься ☐
- **Б.** Скажешь: "Нога, на которой вы стоите, моя" ☐
- **В.** Наступишь на ногу в ответ ☐

18

КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ШУТКАМ НАД ТОБОЙ?

- **А.** Терпишь такое только 1 апреля ☐
- **Б.** Отлично, смеешься вместе со всеми ☐
- **В.** Плохо, зато любишь шутить над другими ☐

19

ЧАСТО ЛИ ТЫ СМЕЕШЬСЯ?

- **А.** Редко, даже если другие смеются ☐
- **Б.** Часто, иногда даже наедине с собой ☐
- **В.** Постоянно — надо себя заставлять! ☐

>

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ:

За каждый ответ
А — 0 баллов
Б — 1 балл
В — 2 балла

головой, и только жалких половина процента застонали. Белл считает, что указанные 37% смеялись из вежливости. Незнакомцы более благосклонно отнесутся к твоей плохой шутке, чем друзья или родственники, которым не нужно церемониться. А у профессора психологии Университета Хартфордшира (Великобритания) Ричарда Вайзмана есть свое объяснение тому, что люди смеются плохим шуткам. По его мнению, это может произойти от удивления — ничего себе, какая чушь!

- **Твой ход** И не бойся быть не смешным — все равно кто-нибудь засмеется. Но лучше все-таки не злоупотреблять.

В фильме "Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен" есть персонаж с сачком, вся задача которого — раз в полчаса входить в кадр и спрашивать: "А чё эт вы тут делаете?"

- **Почему смешно** "Один из приемов комедии — повторение, — пишет нобелиат Анри Бергсон в своей книге "Смех". — Причем не только повторение слов, но — действий…"
- **Твой ход** Важно, чтобы между повторяющимися действиями пролегала пауза. Выбери какую-нибудь фразу или действие и, находясь в компании, повторяй выбранное примерно раз в 15-20 минут. Только следи за реакцией. После того как шутка достигла цели, нужно сделать паузу побольше и повторить "заклинание", только если почувствуешь, что будет опять смешно.

P.S. А если не понял напечатанных тут иллюстраций — прочти текст еще раз.

5 МИФОВ О СМЕХЕ

1. Полтора часа смеха продлевают жизнь на 10 минут

ПРАВДА Насчет 10 минут — не факт, но в том, что смех положительно влияет на здоровье, сомневаться не приходится. Во время смеха в слюне появляется значительно больше белых кровяных телец (лейкоцитов), которые борются с инфекциями. При смехе легкие получают и обрабатывают больше кислорода, чем при обычном дыхании, в связи с чем кровь насыщается кислородом. К тому же во время смеха в легких в движение приходит в три раза больше клеток, чем в спокойном состоянии, что помогает прочищать застои в дыхательных путях.

2. 10 минут смеха соответствуют стакану сметаны

НЕПРАВДА "Сметана — жирный и высококалорийный продукт, — говорит диетолог Екатерина Белова. — В 100 г содержится около 300 ккал. Смех же позволяет человеку сжигать калории. В среднем за 10 минут смеха вы можете израсходовать около 30 ккал, что соответствует примерно 10 г или одной чайной ложке сметаны".

3. Смех заразителен

ПРАВДА Исследовательская группа лондонского Института когнитивной неврологии определила: когда человек слышит чужой смех, у него активизируется участок головного мозга, контролирующий мимические мышцы, действующие при улыбке, смехе и так далее. Смех может быть рефлексом, который помогает налаживать социально-психологические связи.

4. Смех без причины — признак дурачины

НЕПРАВДА Смех без причины у детей психологи объясняют эмоциональной разрядкой при перевозбуждении. А беспричинный смех у взрослых сравнивают с так называемой замещающей активностью у животных в неспокойной ситуации — например, когда в конфликтной ситуации воробьи начинают чистить перья. Человек может начать нервно смеяться, когда не знает, как реагировать на очень стрессовую ситуацию. Ходить по комнате или почесывать затылок, барабанить пальцами по столу или грызть карандаш — из той же серии. Но вряд ли кто-нибудь за это назовет тебя дураком.

5. От смеха можно умереть

ПРАВДА Считается, что именно от смеха умер древнегреческий философ Хриссип из Сол — якобы он напоил своего осла вином и слишком сильно смеялся, наблюдая, как пьяное несчастное животное пытается есть инжир. А чуть больше 20 лет назад датчанин Оле Бентсен так смеялся на фильме "Рыбка по имени Ванда", что его пульс достиг 500 ударов в минуту, в результате Бентсен умер от сердечного приступа. ■

0•12 Чувство юмора — не твой конек. Ты с трудом отличаешь смешное от несмешного, поэтому стараешься делать вид, что тебя смешат банальности — например, когда кто-то упал или когда в кино звучит смех за кадром. Тебе сложно найти что-то смешное в обыденной жизни, особенно если с тобой происходят неприятности. С самооценкой у тебя тоже не все хорошо, и чтобы тебя не сочли занудой, ты пытаешься не выделяться из толпы и смеешься, только когда смеются все. Самооценку можно поднять, а чувство юмора развить. Начать стоит с поиска неординарных решений ординарных проблем — посмотри на обычные ситуации с новой стороны. Также полезно искать в бытовых происшествиях что-то смешное и чаще смеяться над собой.

13•25 Ты — обладатель истинного чувства юмора, помогающего жить тебе и окружающим. С тобой не заскучаешь, ведь ты можешь в любой ситуации найти что-то забавное и разрядить обстановку искрометной шуткой. Ты не прочь подшутить над кем-то и никогда не обижаешься, если шутят над тобой. Удары судьбы ты тоже воспринимаешь с юмором, поэтому редко бываешь в стрессе (а значит, бережешь нервные клетки и проживешь дольше боязливых и зануд). Тебе не чуждо чувство такта, поэтому твой юмор не злой и не оскорбляет людей. Ты тонко чувствуешь, когда и как можно шутить, и не пытаешься своими высказываниями привлечь к себе внимание. В общем, легкий и веселый характер — это про тебя.

26•38 Чувство юмора у тебя странное, даже извращенное. Люди относятся к тебе настороженно и не слишком радуются твоим приколам. Ты ценишь черный юмор больше другого и любишь поражать окружающих жесткими высказываниями, которые кажутся смешными только тебе, а кого-то могут обидеть. Все дело в том, что в глубине души ты боишься остаться незамеченным и никому не нужным. А также опасаешься, что люди подумают, будто ты бываешь сентиментален и мил (эти качества ты считаешь недостойными настоящего мужчины). Но когда шутят над тобой, выясняется, что ты не такой уж весельчак — ты злишься и раздражаешься. Уж лучше быть милым и сентиментальным. Будешь хотя бы девушкам нравиться.

7 ФАКТОВ, БЕЗ КОТОРЫХ НАМ НЕ ЖИТЬ

12 000 000 ЕВРО

СОСТАВИТ ЗАРПЛАТА ГОНЩИКА "ФОРМУЛЫ-1" ФЕРНАНДО АЛОНСО В 2010-М

БОКСЕРЫ

89% ЖЕНЩИН ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО ЭТО ИХ ЛЮБИМЫЙ ТИП МУЖСКОГО НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

СМЕХ

В РАЗГОВОРАХ, ГДЕ УЧАСТВУЮТ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ОБОИХ ПОЛОВ, ЖЕНЩИНЫ СМЕЮТСЯ В ПОЛТОРА РАЗА ЧАЩЕ

75%

ВИТАМИНА С ТЕРЯЕТ ШПИНАТ ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ ПОСЛЕ СБОРА, А СПАРЖА И БРОККОЛИ – ДО 80%

2,5

ЧАСА ДЛИТСЯ ФИНАЛЬНАЯ СЕРИЯ "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ", ОНА СТОИЛА ТЕЛЕКАНАЛУ $12 000 000 И СОБРАЛА У ЭКРАНОВ БОЛЕЕ 13 МЛН ЗРИТЕЛЕЙ ТОЛЬКО В США

КОРЬЮ

ЕЖЕГОДНО БОЛЕЮТ 30-40 МЛН ЧЕЛОВЕК В МИРЕ, А УМИРАЮТ – 600 000-800 000

ВДВОЕ ВЫРАСТАЕТ РЕБЕНОК С РОЖДЕНИЯ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

МН ПРИКЛ

28 МНЕ УЖЕ...

Первая приключенческая гонка Men's Health Urban Adventure была от и до пройдена сотрудниками журнала. О том, как это было, рассказывают редакторы Иван Глушков и Андрей Золотов.

ИНТЕРВЬЮ УЧАСТНИКОВ, ФОТО: ВАСИЛИЙ БЫКОВ, АНТОН КОМЛЕВ, КИРИЛЛ УМРИХИН

ЮЧЕНИЕ

Что Мультиспорт — гонка, состоящая из четырех этапов (6 км езды на роликах, 5 км на велосипеде, 7 км трекинга, 10 км на велосипеде). Общая протяженность маршрута — 28 км.
Кто Зарегистрировалось 103 команды (до финиша добралось 60 команд).
Где Москва, Поклонная гора.
Когда 13 июня 2010 года.
Как Не потеряться на прохождении запутанных этапов, отметиться на 42 контрольных пунктах и выполнить дополнительные задания (стрельба, переправа с велосипедом через реку, скалодром, подъем на стрелу автокрана).

ЧАСТЬ 1

ПОДГОТОВКА

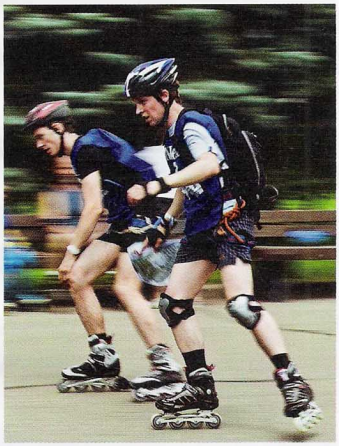
— Как вы знаете, в июне состоится наша гонка. От редакции нам нужны две команды, — сказал главный редактор на летучке. — Кстати, Андрей *(указал на Андрея Золотова)*, ты у нас на испытательном сроке, вот мы тебя и испытаем. Остались еще трое. Желающие?

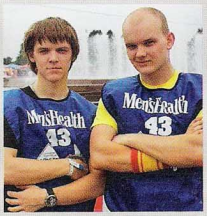
От желающих, что странно, не было отбоя. Что не странно, уже через неделю желающие начали рассказывать плохо сочиненные истории про строительство бани, перевозку бабушек в Вязьму и предчувствие неизлечимой болезни ровно в день соревнований.

— А вот у нас есть старый редактор Глушков, он отлично тебе подойдет в компанию — оправдала звание "самый ответственный человек в редакции" Наташа Тимонькина.

Иван, видимо, не читал нашу статью "Как научиться говорить "нет", поэтому молча кивнул. А может, просто попал под обаяние Тимонькиной.

Да, мы понимаем, что ты сейчас скажешь — редакторы МН уж наверняка запросто пробегут 28 км на одной ноге, другой подбрасывая гирю, как футбольный мяч. Реальность куда сложнее. Редакторы бывают разные. Глушков, например, заведующий по еде. Не жирный, слава богу, и начинен знаниями о капсаицине, но гирями от него и не пахнет. А Золотов вообще на испытательном сроке. В общем, команде мечты (далее по тексту — "мы") предстоял месяц напряженных тренировок, чтобы из наблюдателей спортивной жизни превратиться в ее непосредственных участников. Впрочем, мы понимали главное (что наверняка чувствовали и прочие участники гонки) — даже придя последними, мы все равно станем героями и к нам будет приковано всеобщее внимание. Просто потому, что мы нашли в себе силы попробовать.





КОМАНДА KUGO

РЕЗУЛЬТАТ: 29-е место

Дмитрий Кукаркин, 19 лет, студент-инженер

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ: "Приехал провести выходные с пользой. Точно знаю, что ролики для меня не будут проблемой. И я с 7 лет на велосипеде. Рассчитываю на призовые места. Три года назад участвовал в "Кроссе нации" и занял призовое место".

Ростислав Головлев, 19 лет, студент (специальное машиностроение)

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ: "Задача — войти в десятку лучших. Мой конек здесь — ролики, тем более у меня второй взрослый разряд по бегу. Задолго до старта каждый день бегали по 20 км. За три дня соблюдали диету: никаких водянистых продуктов и сладкой воды, сухофрукты, орехи.

КОМАНДА "ВАВИТЯНЕ"

РЕЗУЛЬТАТ: 27-е место

Александр Вавилов, 20 лет, студент (прикладная математика и физика)

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ: "Каску урвал на строительном рынке! Самое сложное — пройти этап на роликах. Катался буквально пару раз. А дальше мы всех сделаем. Я же чемпион института по легкой атлетике на дистанции 100 м!"

Роман Тян, 20 лет, студент (прикладная математика и физика)

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ: "Самое сложное — скалодром. Веревки купили буквально на днях и еще толком не разобрались, как ими пользоваться. Сейчас идет сессия и хочется проветриться, поэтому я здесь. А база у меня есть — чемпион института по футболу, республиканский призер по прыжкам в длину".

КОМАНДА DREAM TEAM

РЕЗУЛЬТАТ: 9-е место

Алексей Федоров 24 года, специалист по PR, МС по биатлону

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ:

"Три года уже увлекаюсь мультигонками. Если не затупим на ориентировании, то победа за нами. С собой взял изотоник, чтобы не закисляться. Если вы пьете сахар, он сначала превращается в сахарозу, фруктозу, лактозу и уж потом в углеводы. А это готовая смесь фруктозы и лактозы, которая мгновенно переходит в энергию".

Михаил Климин, 26 лет, IT-специалист, КМС по биатлону

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ:

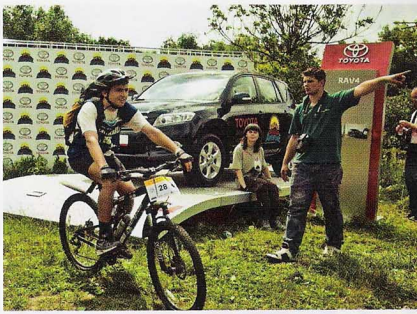
"Мультигонками занимаюсь 5 лет. В команде отвечаю за ориентирование. Очень хотелось бы, чтобы соперники вели себя честно".

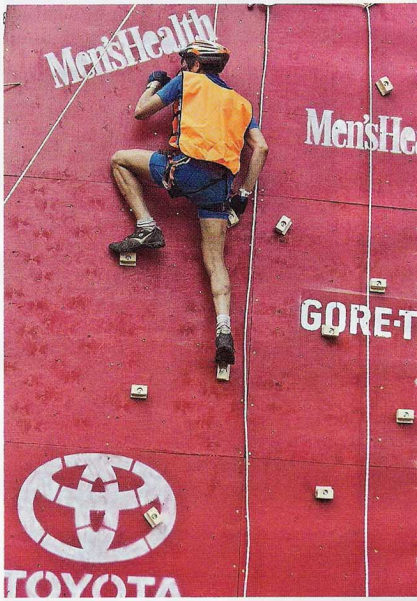
Итак, было начало лета. Но даже летняя погода не звала на улицу. Может, потому что у нас летом +10°? Оторвать задницу от стула и выйти на пробежку помогало одно — страх умереть там, на этих километрах. Мы пробовали выманивать себя на пробежку ценными призами и подарками: если добежишь до кафе — попьешь кофе. Но организм не дурак. Отзывался только на пробежки до пивной. Или до винного. До винного ближе, но пиво вкуснее, так что получалось полтора километра.

Готовиться к забегу мы начинали 4 раза — за месяц, за три, две и одну недели. Честно начинали день с пробежки, обедали творогом с протертыми ягодами, попытались прибегнуть к психологическому тренингу — посмотрели фильм "Рокки". Нам понравилась сцена про яйца.

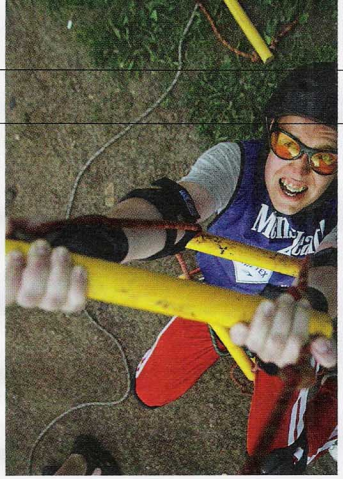
Но выдержки каждый раз хватало на пару дней.

Если с бегом никак не получалось, то гоночное снаряжение надо было собрать обязательно. Под проливным дождем мы отправились за велокас-





ками и защитой. Под палящим солнцем 9 мая Золотов купил ролики, встал на них и тут же упал. Упал и во второй раз. В третий раз поехал и вроде довольно резво. Чтобы не спугнуть удачу, на этом тренировки решил закончить и отправился на дачу, в темный подвал, где лежал велосипед. Приехал ночью и достал. А он оказался не он. А она. Женский велик то есть. Это к теме не относится, но вот так криво Золотов поделил имущество с бывшей женой. Собственно, велосипед и был его единственным имуществом.



КОМАНДА “КИПЯЩИЕ ЧАЙНИКИ”

РЕЗУЛЬТАТ: 8-е место

Сергей Миронов, 34 года, МС по подводному регби

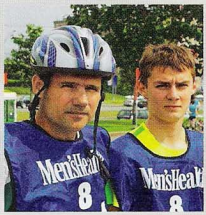
ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ:

“Мы хорошо подготовились по всем видам состязаний. Только в пылу борьбы можно выложиться на 100%”.

Дмитрий Олишевский, 35 лет, военнослужащий

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ:

“Был КМС по туристскому многоборью, но здесь много участников, которые ориентируются лучше меня. Мы стараемся участвовать во всех соревнованиях. Это здоровье, азарт борьбы”.



КОМАНДА SUPERSTAR

РЕЗУЛЬТАТ: 4-е место

Борис Соколов, 41 год, водитель

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ: “Приехал зарядиться адреналином. Неделю назад вернулся с Эльбруса. Каждый день бегаю, прыгаю. Лучше всего получается ориентирование. Спортивный стаж 12 лет”.

Александр Акимов, 15 лет, школьник

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ: “Хочу получить опыт в мультиспорте. Мой конек – веревки, плюс я 4 года занимаюсь спортивным туризмом. Перед соревнованием сидели на углеводной диете”.

КОМАНДА “КИПР”

РЕЗУЛЬТАТ: 18-е место

Анатолий Вещиков, 55 лет, тренер по борьбе

ГОВОРИЛ НА СТАРТЕ: “Профессиональный стаж с 1963 года. Особых сложностей для себя не вижу. Регулярно бегаю, силовые нагрузки испытываю. Рассчитываю быть не последними”.

Елена Кочанова, 48 лет, руководитель микробиологической лаборатории

ГОВОРИЛА НА СТАРТЕ:

“Участвую в первый раз. Физических нагрузок и трудностей не боюсь. Спортивного стажа никакого. Веревки вижу в первый раз. Немного катаюсь на велосипеде и роликах”.

Чтобы принять участие, нужно было зарегистрировать команду на сайте не позднее 5 июня. Стало ясно, что может сделать редактор для подготовки к забегу — придумать хороший заголовок. То есть название. Еще капитан Врунгель говорил: “Как вы яхту назовете…”

Самый ответственный человек в редакции Наталья Тимонькина спросила:

— Вы хоть название команде придумали?

— “Черная молния”, — почему-то хором сказали мы.

— Пфф, вы же за журнал бежите, должно быть что-то тематическое, — презрительно выдохнула Наташа.

— Есть одно: “Лишний вес”.

— А вот еще отличное тематическое — “Каннибал Кор”. Мышцы кора тут как раз в тему. Ну и наша любимая группа...

— Я же говорю — ассоциации с журналом! — отрезала Наташа.

— Нездоровая канитель…

— “Нездоровая канитель” подходит. Но не соответствует посылу.

— Тогда — “Здоровая мужская канитель”! — Наташа уже устала издавать звук “пффф”.

Название “Мужское здоровье” отдавало лекарствами для укрепления потенции, “Здоровые мужчины” — “Горбатой горой”, так что обошлись надежным: “Гантели”. “Дорогая редакция”, как всегда, пришло в голову уже после того, как была нажата кнопка “Зарегистрироваться”. Примерно в этот же момент у Золотова началась жестокая ангина. На антибиотиках и женском велосипеде одновременно — прямо “Страх и ненависть на Поклонной горе”.

ЧАСТЬ 2

ГОНКА

Как честные журналисты, мы приехали на место соревнований как можно позже. Припарковали наши престарелые кадиллаки подальше от завистливых глаз и пошли посмотреть место событий. Участники прикручивали к велосипедам планшеты для космических карт, обвязывали себя какими-то укрепляющими ремнями, заправляли мошонки в узкие велосипедные штаны.

— Андрей, ты, главное, помни: мы — сливки национальной спортивной прессы! — успокаивал Золотова Глушков. — Если мы придем хотя бы предпоследними, мы уже победили.

— Иван, если мы хотя бы придем, мы уже победили, — урезонивал Глушкова Золотов.

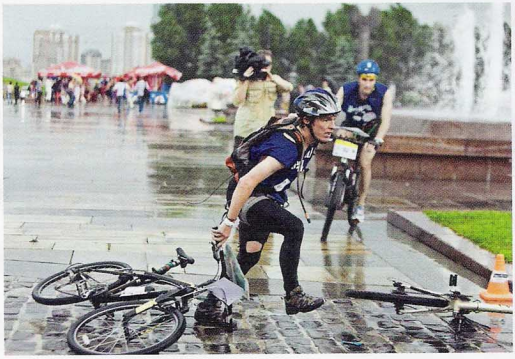
А на соседней площадке разминались пляжные волейболистки, лупившие мощными голыми руками по мячам, раскидывавшие мощными голыми ногами песок и отчаянно устремлявшие в сторону наших глаз практически голые мощные ягодицы. Господи, чем мы занимаемся…

— Ребята, у всех есть самострах? — отвлек от эротических мечтаний чей-то крик.

— Какой, простите, страх?

— Страховку взяли? Карабины все замуфтованы? — продолжили сыпать терминами спортивные девушки с короткими стрижками. Снова было неловко смотреть этим людям в глаза. Еще более неловко мы пытались натянуть на себя страховочные ремни, путаясь, наступая на веревки и так далее.

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ



К сожалению, сохранить инкогнито нам не удалось — по площадке быстро разнесся слух, что эти двое, смешно ковыляющие на роликах, представители журнала. Стартовали мы под объективами фото- и видеокамер и под радостные крики группы поддержки во главе с непременной Тимонькиной.

А теперь о погоде: душные предгрозовые плюс 34. Дождь обещали только поздним вечером, но кто верит прогнозам? Довольно скоро полило, как в тропиках, но для нас это было уже не принципиально.

Мы криво катились по дорожкам Поклонной горы, а мимо нас регулярно проносился персонаж с лицом Джона Малковича — он начал кататься по кругу еще до нашего приезда, а к двум дня продолжал, нисколько не сбавляя темпа и не обращая на нас никакого внимания. Вместе с ним вокруг нас крутился и фотограф Комлев, смачно закусывая мороженым и щелкая лопнувшие на заду с первым падением штаны Золотова, благодаря которым он моментально стал героем девушек.

На самом деле, тяжело только первые и последние 20-30 минут. Все остальное время тебя захватывает азарт — играть в сериал Lost, блуждая по душным, влажным, не освоенным еще московскими строителями лесам и полям Западного административного округа Москвы, лететь по мокрой глине в реку Сетунь, быть выловленным в последнюю секунду рукой партнера… Выдержка из отчета Золотова: "Высота стрелы автокрана, казалось, была метров 10. Со стрелы свисали веревочные лестницы. Вот честно, в мирное время я бы никогда в жизни не полез на такую высоту, тем более что лестница раскачивается, а силы, чтобы взобраться на нее, кончились еще где-то на этапе роликов. Глушков взобрался на кран как-то даже резво. А я где-то посередине понял, что пальцы рук не держат намокшие от начинающегося дождя перекладины. Снизу висел, натягивая веревки лестницы, Глушков: "Лезь, мужик! Ты же боксер! Лезь, а то с работы уволят!!!" Цепляться я в итоге пришлось локтевыми суставами — пальцы вообще не держали. Дождь плавно наводил резкость. "Е-е-е-есть!!!" — заорал я, когда наконец воткнул ключ в чек-пойнт…"

Даже мы сами спустя полчаса после гонки собственные, полные пафоса вопли и действия справедливо считали комичными, но в тот момент дейс-

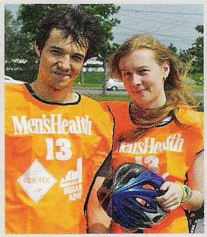
ПОБЕДИТЕЛИ: “СВЕТЛЫЙ ПУТЬ” (КЛАСС М/М)

Сергей Романенков, 25 лет, промышленный альпинист

ПОСЛЕ ГОНКИ: “Переправа вброд через Сетунь запомнилась. Хотелось, чтобы гонка прошла и в следующем году, но сделайте трассу подлиннее! На такой короткой дистанции цена ошибки высока. Очень вовремя пошел дождь, как будто он был заказан организаторами. Я уже стал изнутри вскипать, пар из ушей. Без дождя бы и не добежали”.

Павел Демещик, 35 лет, банковский трейдер

ПОСЛЕ ГОНКИ: “Было страшно на роликах: езжу быстро, но не умею тормозить. Вместо тормоза прыгал на траву и перекатывался, хватался за деревья”. Победители получают главный приз — поездку на двоих на марафон GORE-TEX® Transalpine Run 4-11 сентября.



ПОБЕДИТЕЛИ: “АРЕНА-CRAFT/МЭИ” (КЛАСС М/Ж)

Алексей Пономарев, 31 год, системный администратор

ПОСЛЕ ГОНКИ: “Планировали занять 3-е место, у меня разряд по ориентированию и альпинизму плюс разряд в парашютном спорте. Каждые выходные бегаем, прыгаем, плаваем. Очень грамотная, корректная трасса. Все было здорово. В следующем году обязательно поучаствуем”.

Вера Пономарева, 31 год, финансист

ПОСЛЕ ГОНКИ: “Больше всего запомнился этап роликов. Ехала раз десятый в жизни, я даже тормозить не умею! Очень хотели победить. Каждые выходные участвуем в различных приключенческих гонках. У меня второй разряд по спортивному альпинизму, по ориентированию — первый”.

ЖУРНАЛ MEN'S HEALTH БЛАГОДАРИТ:

- 60 волонтеров — за помощь в организации гонки.
- Компанию GORE (производителя водо- и ветронепроницаемой мембраны GORE-TEX® для одежды и обуви) — за призы победителям.
- ООО “Тойота Мотор” — за автомобиль Toyota RAV4, работавший на контрольных пунктах гонки.
- Всех участников — за спортивный характер.

Летом 2011 года Men's Health Urban Adventure пройдет в Москве и Санкт-Петербурге. Подробности и отчеты участников ищи на www.urban.mhealth.ru

твительно чувствовали практически мушкетерское “один за всех”. Карту размыло дождем, перспективы успеть на финиш тоже были размытые — в какой-то момент встретившиеся нам организаторы посоветовали бросить все и нестись туда прямо сейчас — мы все равно уже выбились из зачетного времени. Подлетев к финишу под радостные вопли группы поддержки (Тимонькина и Комлев), мы вместе с велосипедами рухнули в фонтан. Странно, мы не позволяли себе такого даже в самом пьяном виде, а тут, трезвые, плескались, как заправские десантники.

Собственно, и по сей день на вопрос: “Ну а как было-то?” — мы не можем ответить ничего более вменяемого, чем “Круто-круто!”.

КОММЕНТАРИЙ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА: “Ничего другого не ждал. Раздолбаи и лодыри. Заняли 28-е место, а ходят гоголем. Правда, Золотов на ковре честно признал, что был не прав, слив подготовку к старту. И с энтузиазмом обещал в следующий раз готовиться честно — дескать, появился азарт. Есть подозрение, что к таким гонкам нужно готовиться не месяц, а круглый год. Но, может, хоть как-то это поможет”. ■

МЕСТО

Камчатка

У самого восточного региона России так себе репутация — для миллионов соотечественников слово "Камчатка" синоним "края света". Всему виной удаленность полуострова — по прямой от Москвы до Петропавловска-Камчатского почти 7000 км! Неудивительно, что самыми частыми гостями с Большой земли раньше здесь были только бородатые геологи.

Зимний сезон: декабрь-май
Авиабилеты Москва–Петропавловск-Камчатский: от 15 000 руб.
Время: московское +8
Сувенир: красная икра

Ситуация изменилась совсем недавно, когда Камчатку заново открыли сноубордисты. Гористый и малонаселенный полуостров оказался едва ли не самой лучшей в России площадкой для экстремального зимнего спорта. Склоны здешних вулканов (а их тут около 300), на которых полгода лежит отличный пухлый снег, позволяют отрываться в абсолютно любых зимних видах, начиная с фрирайда и заканчивая хели-ски и сноукайтингом. Плюс бонус к отличному катанию, который есть только на Камчатке, — совершенно потрясающая дикая природа: горы, действующие вулканы, термальные источники. И все это совсем недалеко от основных трасс. Не веришь?

Убедись сам. Вместе с Men's Health, естественно. В середине декабря стартует первый зимний лагерь Men's Health Adventure на Камчатке. Обещаем: будет интересно. Детали пока в секрете. Скажем лишь главное: нашим проводником по полуострову будет легендарный Балу — основатель камчатской школы сноубординга и один из самых известных в России хели-ски-гидов Макс Балаховский. Следи за анонсами на *mhadventure.ru*

ПЕРСОНА

Алексей Пинчук

Ты наверняка узнал этого парня. Еще бы, ведь петербуржец Алексей Пинчук — одна из ключевых фигур в российском кайтбординге. Именно ему в 2000 году пришла идея собрать в Анапе немногочисленных (все-таки дело было 10 лет назад) фанатов катания с воздушным змеем. Уже к середине нулевых анапский междусобойчик превратился в крупнейшее тематическое мероприятие — фестиваль Black Sea Cup (BSC). А недавно проект Алексея вышел на новый уровень — в 2010 году BSC впервые пройдет в статусе чемпионата России по виндсерфингу и кайтбордингу. Поздравляем! Кстати, в этом году соорганизатором BSC будет Men's Health. От себя гарантируем: развлечения и мастер-классы лучших прорайдеров (в чем мы традиционно сильны) на BSC станут еще интереснее. Не пропусти: Black Sea Cup'10 пройдет в Анапе 20–26 сентября.

ГАДЖЕТ

Рюкзак Salomon XA SKY 30+10

Родной мегаполис можно воспринимать как душные каменные джунгли, а можно — как полигон для новых экстремальных приключений. Лично нам ближе второй вариант, и мультиспортивная гонка Men's Health Urban Adventure (см. на предыдущих страницах) — лучшее тому подтверждение. Ты тоже решил приобщиться к новому виду спорта? Отлично! Тогда тебе пригодится новый рюкзак XA SKY 30+10 от Salomon. Гаджет заточен специально под приключения: водонепроницаемые материалы, суперлегкий вес (менее 800 г), компактные габариты (38 л достаточно, чтобы впихнуть всю твою снарягу, но при этом не мешать при беге) плюс регулируемая задняя панель для разгрузки спины. И наш тебе совет: озаботься экипировкой (как и тренировками) уже сейчас — до Men's Health Urban Adventure 2011 осталось всего 10 месяцев.

СОБЫТИЯ

БЫЛО

18–20 ИЮНЯ, МОСКВА

КУБОК МИРА ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ IFSC

18–20 июня в Москве прошел Кубок мира по скалолазанию IFSC Climbing World Cup. Сам понимаешь, Men's Health, ратующий за спортивный образ жизни и здоровый риск, не мог обойти вниманием такое мегасобытие. В рамках Кубка проходили соревнования в двух дисциплинах: "скорость" и "боулдеринг" (прохождение трассы без страховки), для которых был построен 15-метровый скалодром у фонтана "Дружба народов" на ВВЦ.

Московский этап собрал 150 сильнейших скалолазов мира, что с самого начала задало напряженный тон контеста — чтобы победить в родных стенах, россиянам нужно было на голову (как минимум) превосходить соперников. Поначалу все складывалось для нас не слишком благополучно. В боулдеринге (2-й день) россияне остановились в шаге от пьедестала. Зато в скоростном подъеме (3-й день) мы оторвались по полной. Последний день Кубка стал "русским" — 5 из 6 наград. Золотую медаль в скоростном подъеме у парней получил Стас Кокорин (Тюмень), у девушек — Юлия Левочкина (Красноярск).

Следующий этап Кубка состоится в Синине (Китай) 20–21 августа. Следи за победами наших на *mhadventure.ru*

13 И 20 СЕНТЯБРЯ, 18 ОКТЯБРЯ

АКТИВНЫЙ УИКЕНД MEN'S HEALTH ADVENTURE

Думаешь, как растянуть лето? Ты знал, у кого спросить, — у нас есть на этот счет отличная идея. Как тебе экстремальная поездка с Men's Health Adventure в Красную Поляну? Однозначно "да"? Тогда план такой: сплав по горным рекам, спуски в пещеры и каньоны, альпинизм, высокогорный джипинг и в заключение — трип по Черному морю на парусной яхте. Всего 4 дня чистого адреналина. Добавь к этому потрясающую природу Черноморского побережья и ласковое сочинское лето (мы как раз захватим бархатный сезон, заезды состоятся 13 и 20 сентября и 18 октября). Впечатляет?

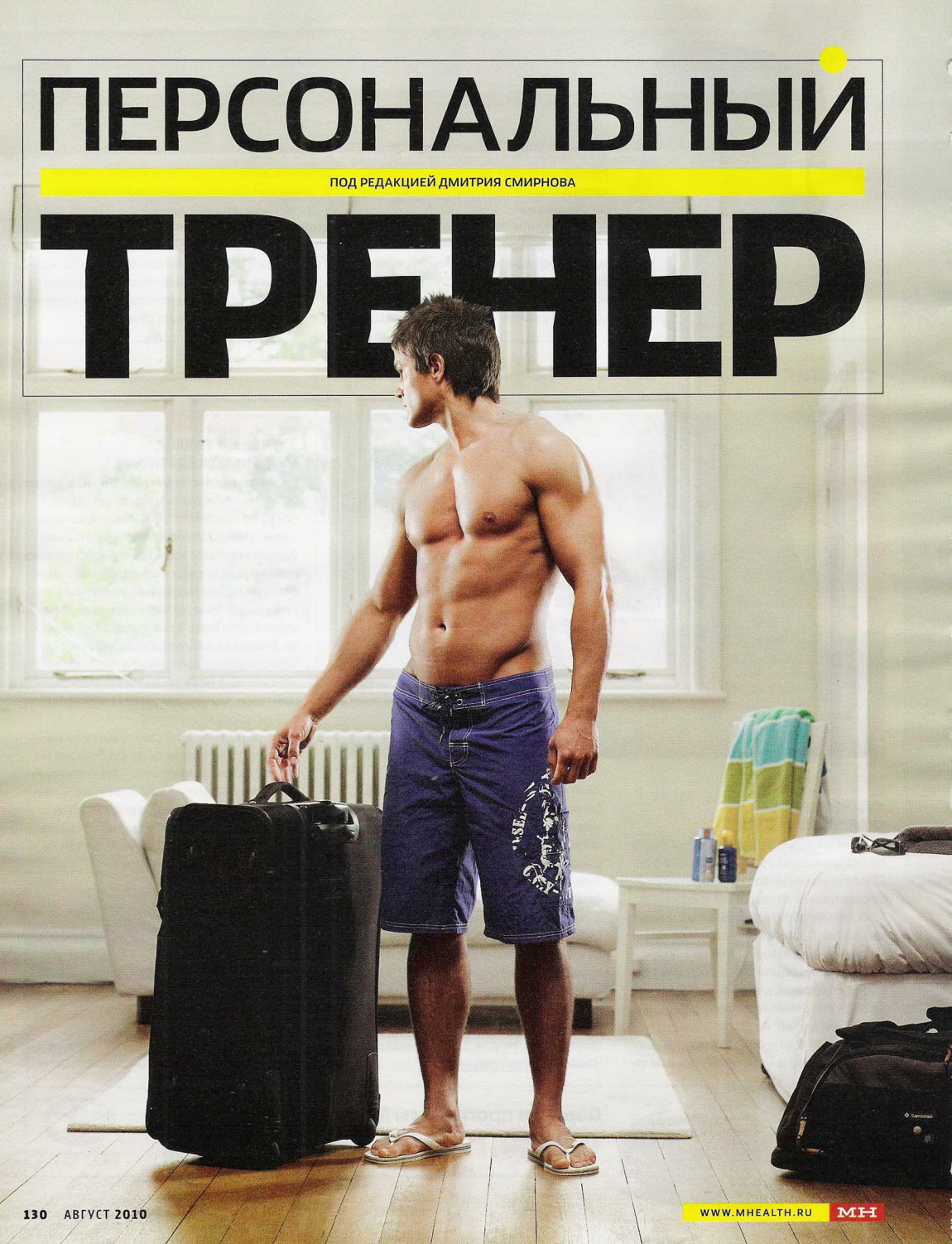
А теперь главное: это приключение ты можешь просто... выиграть. Да-да, поездка на юг с Men's Health Adventure — это еженедельный приз лотереи Davidoff Adventure, в которой разыгрываются целых 60 путевок в Красную Поляну. У тебя еще есть и шансы, и время — действуй! Ищи подробности на *d-adventure.ru* и *mhadventure.ru*

БУДЕТ

Партнер программы Men's Health Adventure
www.mhadventure.ru
TOYOTA

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА



СПАСЕНИЕ ОТДЫХАЮЩИХ

За полчаса до того, как ты опозоришься на пляже.

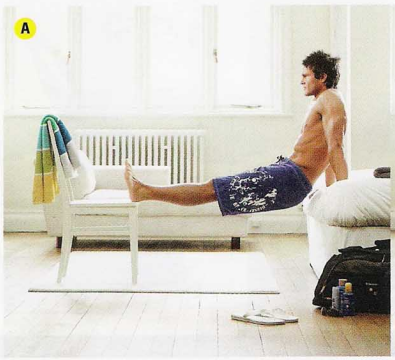
Ну что, ждал до последнего? Дождался? Понимаем: работа, пробки, загранпаспорт, потом еще этот туроператор с перелетом. Ну а теперь все — приехали. И никакая суперпрограмма "100 дней до пляжа" тебе уже не поможет. Потому как пляж — вон он. А из снарядов у тебя один чемодан с одеждой, которую предполагалось надевать на мускулистое тело, а не на то, что ты сюда привез.

Новость у нас для тебя только одна, да и та плохая: накачать ничего нового у тебя уже не получится. Но! С помощью несложных упражнений имеющиеся мышцы можно привести в тонус и хотя бы на час-два обрести условно-атлетические очертания. Хватай чемодан и закрывайся в номере минут на 30. Выполняй описанные далее упражнения по кругу без отдыха. Когда пройдешь полный круг, отдохни две минуты и повтори все сначала еще дважды. Но тут главное — сразу бежать на пляж, пока не сдулся.

1 ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Мышцы: грудные, трицепсы, дельты

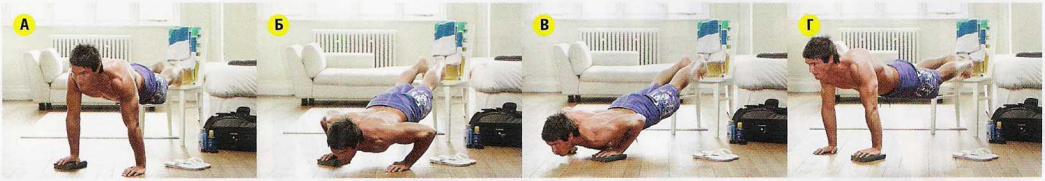
Это упражнение визуально увеличит руки, потому что обеспечит мощный приток крови в дряхлые трицепсы. Упрись прямыми руками в гостиничную кровать, ноги поставь на стул [А]. Сохраняя корпус вертикальным, согни руки до тех пор, пока твои плечи не достигнут горизонтали [Б], и вернись в исходное положение. Сделай сколько сможешь повторов за 40 секунд (если ты хоть один повтор сможешь сделать!).



2 ТЯГА К ПОДБОРОДКУ С ЧЕМОДАНОМ

Мышцы: дельтовидные, трапециевидные

Встань, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину бедер. Возьмись за ручку чемодана и оторви его от пола [А]. Не можешь? Давай выкладывай из багажа тяжелые бутылки виски. Теперь получилось? Сохраняя исходное положение, подтяни рукоять чемодана к подбородку, при этом локти выше подбородка [Б], и вернись в исходное положение. Сделай 12 повторов в среднем темпе. Упражнение визуально увеличит трапеции, это сразу придаст фигуре более атлетичный вид.



3 РАЗНОВЫСОКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Мышцы: грудные, передняя часть кора

Поставь ноги на кровать, а руки на пол, причем одна из них, например, правая, должна стоять на подставке — используй книгу или пачку журналов (к тому, который читаешь сейчас, прибавь рекламные журнальчики, что валяются в номере). Выпрями тело в одну линию с ногами [А], опустись, согнув руки в локтях [Б]. Резко оттолкнись от пола так, чтобы твой корпус, поднявшись вверх, сместился вправо. Приземлись на подставку уже левой рукой [В], после отожмись от пола в обычном режиме [Г]. Сделай как минимум 12 отжиманий. Суть плиометрического метода (это как раз когда ты работаешь во взрывном темпе) в том, что быстро растянутая мышца при сокращении прикладывает куда большее усилие, чем в движении без предварительного растяжения. В общем, повышенная энергоемкость этого упражнения временно "разнесет" весь твой верх.

4 МАЯТНИК

Мышцы: передняя и боковые части кора

Ложись спиной на кровать и хватайся за ее край. Теперь самое сложное — подними соединенные ноги вверх под прямым углом к корпусу [А]. Теперь еще сложнее — наклони ноги в сторону градусов под 45, избегая возникновения дискомфортных ощущений в пояснице [Б]. Плавно переведи ноги в другую сторону [В]. Сделай 8 повторов в каждую сторону. Это упражнение пробудит кубики пресса, спящие под толстым слоем так и не сгоревшего жира.

5 ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС

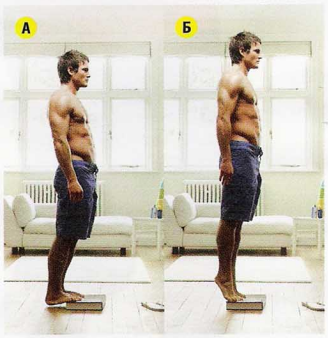
Мышцы: бицепсы

Встань прямо, поставив ноги на ширину бедер, в руку возьми рукоять чемодана [А]. Не отклоняясь назад и не заваливаясь вбок, согни руку в локте [Б]. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай максимум повторов за 40 секунд, потом смени руку. Обычный подход в упражнениях на бицепс редко длится более 20 секунд, поэтому столь долгий сет раздует бицепс до максимума, будто ты и впрямь тренировался весь год (если ты вообще не тренировался, результат будет... ну, сам понимаешь).

6 ЖИМ ЧЕМОДАНА СТОЯ

Мышцы: дельтовидные, трапециевидные

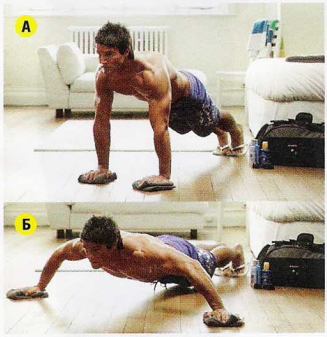
Встань прямо, ноги на ширине бедер. Подними чемодан на уровень груди [А]. Чуть помогая ногами, вытолкни его над головой [Б] и вернись в исходное положение. Следи, чтобы спина оставалась ровной и не прогибалась назад. Выполни 10 медленных повторов так, чтобы постоянно ощущать работу дельтовидных. Упражнение визуально сделает плечи шире.



7 ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ

Мышцы: икроножные

Встань на журналы (на которых недавно отжимался) на цыпочки [А]. Не грохнулся? Если грохнулся, то возьмись за опору. Так, теперь чуть согни ноги. Поднимись вверх насколько сможешь [Б], задержись на секунду, вернись в исходное положение. Выполни 100 повторов подряд (самое трудное — не сбиться со счета). Такой подход раздует икры размера на три больше. Ближайшие 10 минут можешь смело носить шорты.



8 РАЗВОДКИ НА ПОЛОТЕНЦАХ

Мышцы: грудные, дельтовидные, передняя часть кора

Вечный женский вопрос: как быстро увеличить грудь? Прими упор лежа на скользком полу и положи под руки по полотенцу, если такой поверхности нет, намочи тряпки [А]. Сохраняя положение ног и корпуса неизменным, разведи полотенца в стороны, удерживая руки чуть согнутыми [Б]. Когда грудь почти коснется пола, вернись в исходное положение и повтори. Всего надо 12 повторов.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GETTY/FOTOBANK

ЗАВТРАК ТУРИСТА

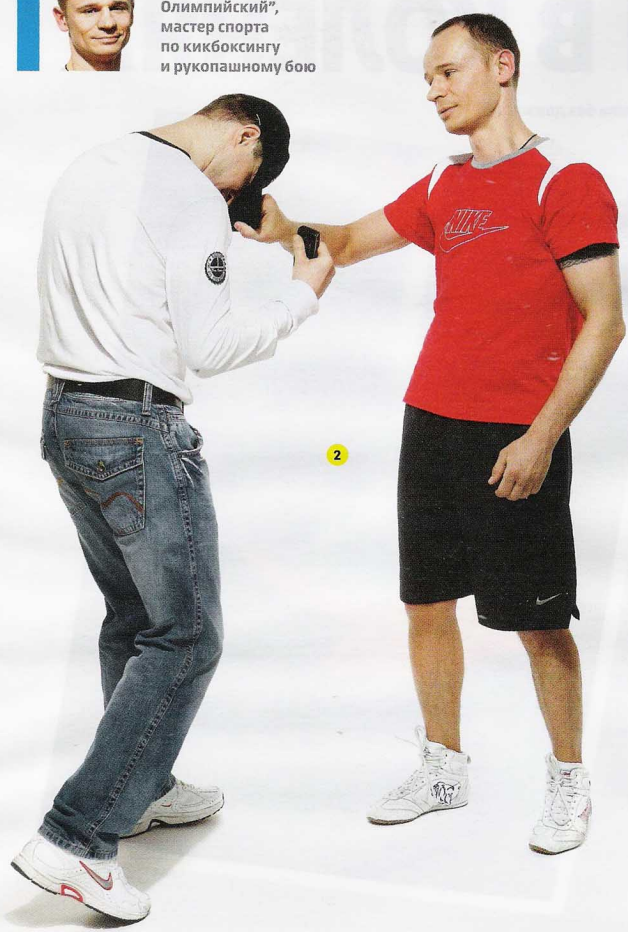
Тренировки и результаты от них — вещь, действительно, долгая, зато диета поможет даже за несколько дней улучшить форму. Чтобы это произошло в отпуске, следуй простым правилам:

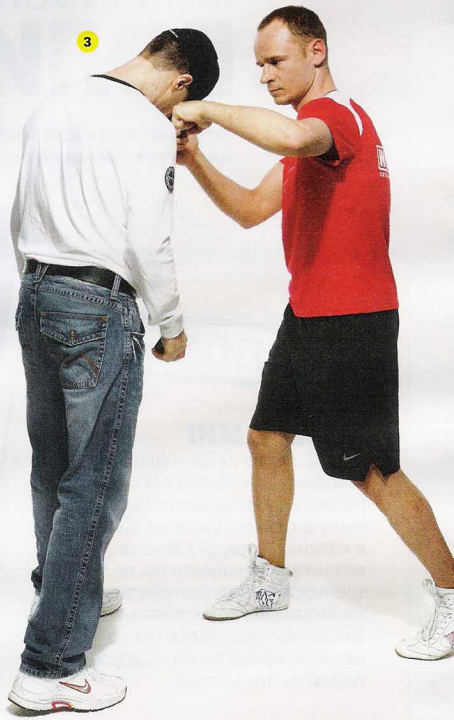
1. **Налегай на протеин** В отпуске тебе вряд ли предложат исключительно здоровое меню, и это нормально. Плюнь на детали, но следи за главным — обеспечь себя нужной дозой белка (норма: 1-3 г на килограмм собственного веса в сутки). Твой выбор — курятина, яйца, рыба, говядина. Соблюдай процентное соотношение белков-углеводов-жиров в рационе: 30-35-35.
2. **Сойди за своего** Еда во всех "туристических" ресторанах не отличается качеством (сам подумай, зачем ресторанам таких заведений делать из тебя постоянного клиента?). Самая свежая и качественная еда будет там, где едят местные аборигены.
3. **Покупай фрукты и орехи** Режим питания в отпуске нерегулярный, особенно если ты мотаешься по экскурсиям, а не валяешься на пляже. Всегда имей в запасе мешочек орехов и фрукты. Они на ходу обеспечат необходимыми макронутриентами (то есть углеводами, белками, жирами). В идеале надо бы таскать с собой арбуз — он с лихвой восполнит запасы воды и минералов и поддержит нормальный уровень сахара в крови. Ну и руки прокачаешь опять же.
4. **Смотри, что ешь** Даже если меню гостиничного ресторана предлагает только набитые холестерином бутерброды, это еще не повод сдаваться. Нет ни одного места в мире, в котором бы тебе не смогли приготовить обычный стейк с овощами. Так что требуй, возмущайся и взывай к совести менеджера ресторана. ■

ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ

Раньше, бывало, идешь ты по улице, никому не мешаешь, и если подбегает к тебе хулиган, то понятно, с каким вопросом: либо "Который час?", либо "Как пройти в библиотеку?" И вроде ты уже знал, как ответить. Сегодня же самая частая фраза от грабителя: "Гони мобилу!" Рассказываем, как лучше всего построить диалог в такой ситуации.

* Мастер-тренер "World Class Олимпийский", мастер спорта по кикбоксингу и рукопашному бою





1 Итак, все начинается с требования отдать телефон. Требование может быть проявлено по-разному, что не так уж и важно. Гораздо важнее оценить, как одет человек. Именно специфика одежды нападающего зачастую подсказывает путь к эффективному разрешению конфликта. В нашем случае на агрессоре надета бейсболка — большая ошибка! Дружелюбно отдай ему телефон.

2 Сразу же натяни бейсболку глубже на глаза. Таким образом ты получишь временную потерю ориентации нападающего в пространстве.

3 В этот момент нужно нанести один или два удара. Вариантов несколько: можно бить ударом сбоку в челюсть, снизу в челюсть или локтем — все туда же. Удар в челюсть крайне эффективен — человек на пару мгновений (а иногда и надолго) теряет сознание. Забираешь упавший на землю телефон и уходишь.

Редакция благодарит за помощь Баграта Махкамова — мастера спорта по боксу, любезно предоставившего для съемок свою челюсть, бейсболку и мобильник

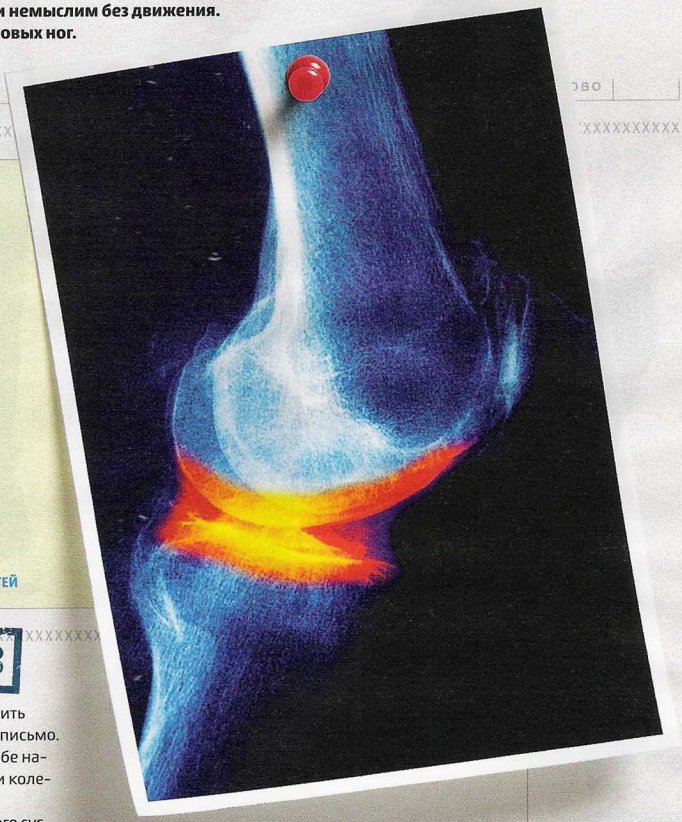
Игорь Коновалов: "В данной ситуации я предпочел бы удар локтем. Он более мощный, и площадь соприкосновения с целью больше. В результате контратака получается более гуманной, особенно если бить не совсем сильно — можно человека просто оглушить. Удар локтем вообще один из самых практичных. Я сам не раз пользовался им в лифте или на дискотеке. А удары кулаком, особенно прямые в голову, я на улице не использую. Чревато рассечениями кисти о зубы противника. Такие раны долго заживают, да еще можно инфекцию занести. В конце концов, здоровый (во всех отношениях!) человек вряд ли подойдет отбирать телефон. Так что побереги костяшки и используй локоть. Ударная поверхность в этом случае, как правило, закрыта кофтой или курткой — удар получается сродни удару металлическим предметом, замотанным во что-то мягкое". ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

ФИТНЕС ПРОТИВ...

БОЛИ В КОЛЕНЯХ

Активный образ жизни немыслим без движения. А движение — без здоровых ног.



Выписка

ЖАЛОБЫ

Привет, МН!

Мне 32. Лет до 27 вес у меня был стабильный — в районе 78 кг, но потом я начал набирать и сегодня вешу аж 102 кг. Причина? Боль в коленях, которая сначала возникала ненадолго после тренировок, а теперь фактически лишила меня возможности заниматься фитнесом. Ни со штангой присесть, ни на дорожке побегать. Что делать?

СЕРГЕЙ

ДИАГНОЗ

Боль в суставах, увы, не тот случай, когда поставить диагноз и назначить терапию можно, прочитав письмо. Попробуем что-то посоветовать, но лучше бы тебе наведаться к хирургу или ортопеду. Особенно если колени дают о себе знать и в обычной жизни.

Клиническая диагностика стабильности коленного сустава предусматривает краткий опрос о том, были ли у тебя ранее травмы коленей или переломы костей, проведение ряда тестов (тест Лахмана — тест "переднего выдвижного ящика", тест на ротационную стабильность) и МРТ. Все эти меры позволят точнее определить характер болей и разработать план реабилитации.

Причины

Надеемся, врач не обнаружит у тебя серьезных травм или заболеваний вроде гонартроза. Как правило, жалобы, подобные твоей, имеют простые причины:

а) дисбаланс между силой и эластичностью квадрицепсов и разгибателей бедра;

б) неверно составленные тренировки;

в) избыточный вес.

Что делать?

9 шансов из 10, что и врач после осмотра предпишет тебе сначала избавиться от лишнего веса. Замкнутый круг: болят колени — не тренируешься — еще больше толстеешь — сильнее болят колени.

Во-первых, обрати внимание на рацион: устрани из него сладкое, жареное и жирное; налегай на овощи, рыбу и постное мясо. Больше пей и не пропускай завтрак.

Во-вторых, приступай к тренировкам. Начни с 2-3 занятий в неделю и постепенно доведи до 4-5. Ты можешь совмещать кардио и силовые тренировки, разделять их на утренние и вечерние занятия или разносить по разным дням.

Дополнения

ФОТО: SCIENCEPHOTO/EAST-NEWS, FOTOIMEDIA/PIXMAC

Справка № Назначение №

РЕЦЕПТ

Кардиостимуляция

От бега придется отказаться. Дополнительная ударная нагрузка суставам точно не нужна. Попробуй чередовать плавание с велотренажером.

Плавание Разминка: 25–50 м в свободном темпе. Тренировочный цикл: 25 м с максимальной скоростью (спринт) + отдых (поболтаться у бортика) 15–30 сек. + 50 м спринт + отдых 15–30 сек. + 25 м спринт. Всего таких циклов должно быть 4–10 за тренировку. Совет: засекай время, за которое проплываешь 25 и 50 м. Стремись к тому, чтобы от раза к разу оно сокращалось.

Важно: не плавай брассом.

Велотренажер Разминка: 3–5 мин. в свободном темпе. Тренировочный цикл: в течение 1 мин. крути педали только правой ногой. Активно отдохни 1–2 мин., включив в работу вторую ногу и сбавив темп. Еще минуту крути педали только левой. Вновь активно отдохни 1–2 мин. Сделай 3–10 таких циклов.

Журнал Men's Health
Independent Media
Sanoma Magazines
Россия, 127018, д. 3, стр. 1
mh@imedia.ru

Силовая терапия

Выполняй эти упражнения одно за другим, отдыхая после каждого по 30 сек. 1, 2 и 4 упражнения из этого списка тренируют сгибатели-разгибатели бедра, оставшиеся — отвечают за полноценную и равномерную нагрузку на организм с выраженным жиросжигательным эффектом.

1 ТРИСЕТ ДЛЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА НА ФИТБОЛЕ

Ляг на спину. Руки разведи в стороны ладонями вниз. Чуть согнутые ноги поставь пятками на мяч. Колени — вместе. Удерживая равновесие, подними таз как можно выше, вернись в исходное положение и повтори 10–20 раз. Не отдыхая, вновь подними таз вверх и, перебирая ногами, подкати мяч к себе так, чтобы ноги согнулись в коленях. Затем выпрями ноги, откатив фитбол обратно. Повтори еще раз 10–20, не опуская таз. Теперь поставь на мяч не пятки, а мыски и сделай финальные 10–20 подъемов таза.

2 РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

Встань ровно, ноги на ширине бедер, в руках гантели. Чуть согни ноги в коленях, отведи таз назад, не сгибая спины, опусти гантели до середины голеней. Вернись в исходное. 12–20 повторов.

3 ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА, НОГИ НА ФИТБОЛЕ

Поставь руки на пол чуть шире плеч, ноги положи на фитбол. Вытяни корпус и ноги в одну линию и сделай максимально возможное количество отжиманий, каждый раз стараясь касаться пола грудью и не прогибаясь в спине.

4 БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД

Встань спиной к скамье, положив на нее левую ногу. Правую слегка согни в колене, руки сцепи в замок за головой. Сгибая правую ногу, приседай так глубоко, как только сможешь. Следи, чтобы колено не выходило за мысок: двигаться нужно строго вниз, а не вниз и вперед. Сделав 12–20 повторов, смени ногу.

5 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Возьмись за перекладину обратным хватом и повисни на ней, "отпустив" плечи вверх, слегка прогнув спину в грудном отделе и скрестив лодыжки. Подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом груди. Плавно вернись в исходное положение. Сделай максимально возможное количество повторов.

6 СКРУЧИВАНИЯ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

Лежа на спине, подними чуть согнутые в коленях ноги, напрягая мышцы живота. Руки сцепи за затылком. Из этого положения скрутись вперед, оторвав от пола голову, плечи и лопатки. Вернись в исходное и повтори еще 20–50 раз.

Рацион

Сделай упор на...

...творог В нем содержатся полезный для суставов кальций и кальцитонин — гормон, способствующий поддержанию нормального веса.

...зеленый чай В охлажденном виде и со свежевыжатым лимонным соком он помогает снизить вес.

...рыбий жир Омега-3 жиры регулируют липидный обмен, поддерживают в норме связочный аппарат и помогают продлевать здоровье суставов на долгие годы.

...петрушку Эта травка обладает легким мочегонным свойством и часто входит в состав спортивных жиросжигателей.

...хондроитин с глюкозамином И то и другое содержится в связках и хрящевых поверхностях сустава, однако получить их из обычной еды достаточно сложно, если, конечно, ты не большой любитель холодца. Поможет полугодовой курс БАД, в состав которого входят оба этих вещества. ■

Дата: август Подпись: men's health

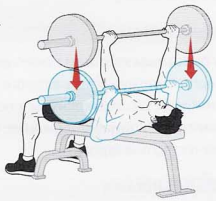
ВСКОРМИТЬ ГРУДЬ

ВОПРОС **Здравствуй, МН! Помоги мне, пожалуйста, я никак не могу накачать грудь. Все вроде делаю, как учили: постоянно жму лежа, стараюсь повышать рабочие веса, ем по часам, а она все не растет. Может, я просто сам жим делаю как-то неправильно?** ИГОРЬ

ОТВЕТ **Может, и неправильно, но, даже если твоя техника безупречна, одного жима штанги лежа для развитой груди мало. Причин много. Во-первых, большой вес в жиме лежа поднимается не только грудными мышцами. Любой опытный жимовик согласится, что главное в жиме лежа не грудь, а трицепсы. Во-вторых, у грудных мышц намного больше функций, чем отталкивание от себя тяжелых объектов. Потому однообразная диета "жим, жим и еще раз жим" не поможет. Нужна тренировка, включающая в себя работу под разными углами и в разном повторном режиме.**

1а Жим штанги лежа Возьмись за штангу стандартным хватом шире плеч. Согни ноги, сведи и опусти лопатки, чуть прогнись в грудном отделе позвоночника и сними штангу со стоек. Несколько приводя локти к корпусу, опусти штангу на нижнюю часть грудины и сразу же верни в исходное положение. Сделай 3 сета: первый на 15 повторов, второй на 10 и третий на 8, каждый раз увеличивая вес. В последнем сете после 8 повторов уменьши вес штанги на 20% и продолжай сет сколько сможешь.

ВАЖНО: следи, чтобы штангу не болтало вперед-назад, гриф должен двигаться по прямой.



2а Жим гантелей на наклонной скамье Ляг на скамью, подними гантели над грудью. Согнув руки, опусти гантели по сторонам от корпуса. Вернись в исходное положение. Сделай 3 сета: первый на 15 повторов, второй на 10, третий на 8, каждый раз увеличивая вес снаряда. В последнем сете после 8 повторов сразу же возьми гантели на 20% легче и продолжи сет, сделав максимум повторов.

3а Отжимания на брусьях Устройся на брусьях, выпрями руки, немного наклони корпус вперед и скрести лодыжки. Согнув руки, опустись: плечевые суставы чуть ниже локтевых. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2 подхода, в каждом — максимальное количество повторов.

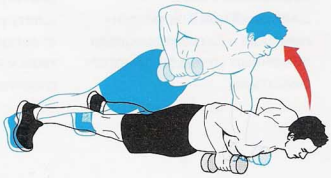
1б Подтягивания Повисни на перекладине, хват чуть шире плеч. Скрести лодыжки и чуть прогнись в грудном отделе. Подтянись, сводя лопатки и поднимая подбородок выше перекладины. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета, в каждом — максимум повторов.

ВАЖНО: в нижней точке полностью выпрямляй руки, хорошенько растягивая мышцы.

2б Тяга гантели в наклоне одной рукой Поставь ноги на ширину бедер, возьми в правую руку гантель и наклонись вперед. Сводя лопатки со стороны рабочей руки, подтяни гантель к поясу. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 1 сет из 15, затем еще 2 сета по 10 повторов. В каждом подходе увеличивай вес. Закончив последний сет, бери гантель на 20% легче и продолжи подход — повторов максимум.

ВАЖНО: в нижней точке гриф гантели должен опускаться чуть ниже колена.

3б Отжимания с тягой Прими положение упора лежа, стоя руками на гантелях. Согнув руки, опустись, коснись грудью пола и вернись в исходное положение. Сразу же подтяни правую гантель к поясу. Верни гантель на пол, отожмись еще раз и подтяни к поясу левую гантель — получишь 1 повтор. Сделай 2 сета по 10 повторов.

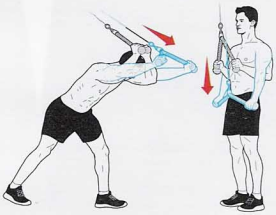


ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

ТРЕНИРОВКА

Выполняй программу дважды в неделю, отдыхая между тренировками по 2–3 дня. Если скучно и вообще хочется тренироваться не только "большой груди ради", то в дни отдыха грузи ноги (получится еще 1–2 тренировки). Чередуй подходы, обозначенные как 1а и 1б, 2а и 2б и так далее. То есть, сделав подход 1а, отдохни 45 секунд и сделай 1б. Вновь отдохни 45 секунд и вернись к упражнению 1а. Сделаешь все подходы, отдохни 2 минуты и переходи к следующей паре упражнений.

4а **Разгибания на блоке из-за головы и книзу** Возьмись обеими руками за канатную рукоять, повернись спиной к блоку, поставь одну ногу вперед и наклонись вперед так, чтобы плечи оказались параллельными полу. Не меняя положения тела, выпрями руки и вернись в исходное положение. Сделай 15 повторов, потом повернись к блоку лицом, чуть наклонись вперед, прижми локти к корпусу и сделай еще 10 разгибаний. В итоге получишь один сет. Нужно 2–3 таких сета.



4б **Подъем гантелей на бицепс с гантелями** Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. В руки возьми по гантели и разверни кисти ладонями вперед. Не сдвигая с места локтей, согни руки, подняв гантели к плечам. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2–3 сета по 10 повторов.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

МОЖНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬ МЫШЦЫ КОРА ЕЖЕДНЕВНО?

ИГОРЬ

Вообще-то ты уже это делаешь. Мышцы кора работают постоянно, за исключением тех редких моментов, когда ты лежишь под одеялом. Их задача — сохранять тебя в вертикальном (или просто устойчивом) положении как во время силовой тренировки, так и при мытье посуды. Понимаю, ты наверняка хочешь тренировать пресс чаще, чтобы быстрее обзавестись "кубиками". Не буду тебя отговаривать. Заведи правило: при выполнении любого силового упражнения (за исключением становых тяг и приседов) втягивай и напрягай живот так, будто собираешься получить удар под дых. Уже через 3 недели такого дополнительного тренинга заметишь результат.

Давно не занимался развитием гибкости. Теперь совсем не тянутся мышцы поясницы и очень тяжко с мышцами задней поверхности бедра. Посоветуйте комплекс, нацеленный именно на эти проблемные зоны?

ВИКТОР

Могу дать совет ценнее, чем просто упражнения. Не все понимают, что хорошая гибкость — это не состояние мышц (их длина, толщина и пр.), а тренированность рефлексов, отвечающих за травмобезопасность атлета. По сути, простое механическое растягивание мышц малоэффективно и травмоопасно. Прежде чем рвать мышцу изо всех сил, сними нервно-мышечную блокировку: "объясни" организму, что и в такой, ранее необычной для тебя, амплитуде ты способен себя контролировать. В следующий раз, начав делать любое упражнение на растяжку, задержись в максимально доступном тебе на этот момент растянутом положении секунд на 20. После чего, не выходя из этого положения, плавно, но сильно напряги растягиваемую мышцу. Задержи напряжение на 6 секунд, затем расслабься и увеличь давление на мышцу — сам удивишься, как легко она потянется.

Некоторые парни в нашем зале тренируются каждый день — неужели можно научиться так быстро восстанавливаться?!

АЛЕКСЕЙ

Вспоминается старая тренерская байка. Один американский тренер как-то спросил мудрого советского тренера по футболу: "Чем бы заняться моим атлетам после игры?" Мудрый тренер ответил: "В понедельник пусть поработают над ногами". — "Хорошо, а во вторник?" — "Что ж, во вторник потренируйка своим парням ноги". — "Угу, а в среду?" — "В среду обязательно нагрузи им ноги!" — "Постойте-ка!" — удивился американец. Советский тренер улыбнулся: "Можешь тренировать одни и те же мышцы сколько захочешь, главное — не забывай менять упражнения". Мораль: расхожие представления о том, что мышцам необходим длительный отдых, далеки от истины. Во многих видах спорта — от легкой атлетики до пауэрлифтинга — практикуется до 14 тренировок в неделю, и восстанавливаться такой режим никому не мешает. Главный залог успеха — разнообразие и разумный тренировочный объем.

Дмитрий, что лучше на утренней тренировке: заниматься с отягощениями или ударной техникой?

АЛЕКСАНДР

Я бы предпочел отработку ударной техники и перемещений, так как в утренние часы опорно-двигательный аппарат (особенно позвоночник) и центральная нервная система не готовы к интенсивным силовым нагрузкам.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

08.2010

Guide

Джинсы
ОНИ ОСТАЮТСЯ ПОТЕРТЫМИ И СЛЕГКА РВАНЫМИ. ТОЛЬКО ШТАНИНЫ НЕМНОГО РАСШИРИЛИСЬ. ОСОБЫЙ АКЦЕНТ НА ВСТАВКИ, ЗАПЛАТКИ И "ЗАГРЯЗНЕННОСТЬ". ЧТО КАСАЕТСЯ КЛАССИКИ, ТО ОНА АКТУАЛЬНА ВСЕГДА.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

o Style

На Лере:
Платье **Lanvin**
Туфли **HUGO**

На Илье:
Футболка **Uniqlo**
Куртка **Lanvin**
Джинсы **TRU Trussardi**
Зонт **Benetton**
Чемодан **Piquadro**

Полет нормальный

УЛЕТАЯ В ОТПУСК, ПОМНИ: ТЫ ТЕПЕРЬ НЕ ПРОСТО ОТДЫХАЮЩИЙ, ТЫ – ПРЕДСТАВИТЕЛЬ НАШЕЙ СТРАНЫ ЗА РУБЕЖОМ. НЕ ПОСРАМИ ЧЕСТЬ ОТЕЧЕСТВА, ОДЕНЬСЯ (И ПОДРУГУ ОДЕНЬ) НЕСКУЧНО. НАПРИМЕР, ТАК, КАК ЭТА КОЛОРИТНАЯ ПАРОЧКА.

На Лере:
Шорты **Calzedonia**
Топ **Cristina Effe**
Куртка **BOSS Orange**
Очки **Dsquared²**

На Илье:
Футболка **Quiksilver**
Пуловер **Chevignon**
Джинсы **Marlboro Classic**
Очки **John Richmond**

На Лере:
Платье **Andy Warhol by Pepe Jeans**
Белье **Simone Perele**
Туфли **Twice**

На Илье:
Рубашка **Gant**
Поло **Hermes**
Джинсы **Levi's Engineered Jeans**

На Лере:
Платье **Narciss**
Босоножки
Gerardina di Maggio

На Илье:
Футболка **Lanvin**
Жилет **Sisley**
Брюки серые **LAB. Pal Zileri**
Туфли **BOSS Orange**

Фуtболка **Sisley**
Кардиган **Hermes**
Брюки **Zolla**
Очки **Ferrari**

На Лере:
Комбинезон **Nolita**
Белье **Intimissimi**
Очки **Dirk Bikkembergs**

На Илье:
Футболка **Reebok**
Худи **Ben Sherman**
Джинсы **Faith Connexion**
Ремень **Wrangler**
Очки **John Galliano**

На Лере:
Платье **Nice Things**
Белье **Simone Perele**
Туфли **Salvatore Ferragamo**

На Илье:
Рубашка **Ben Sherman**
Кардиган **Armand Basi**
Брюки **Matinique**
Мокасины **Fabi**
Очки **Polaroid**

Фотограф: **Михаил Королев**
Ассистент фотографа: **Дмитрий Басов**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**
Модели: **Валерия Шкалова** (агентство President), **Илья Обручков** (агентство World Fashion Models)

Благодарим компанию AVIAMARKET за помощь в организации съемки (www.vertolet.ru)

Всегда под рукой

С ОРУЖИЕМ ВСЕ ЯСНО: ГЛАВНОЕ — НЕ ПРОМАЗАТЬ. А ВОТ В ПРИЦЕЛЬНОЙ ПАЛЬБЕ ПО НЕПРИЯТНОМУ ЗАПАХУ ПОТА ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ НАМАЗАТЬ ИЛИ РАСПЫЛИТЬ. ПОПОЛНИ СВОЙ АРСЕНАЛ ОДНИМ ИЗ ЭТИХ ДЕЗОДОРАНТОВ.

Fa Men
"На гребне волны"
Trussardi
Inside For Men
Declare
Men
Acqua
Di Parma
Colonia Intensa
Matis
Perfumed
Deodorant
Spray
Shiseido
Azzaro
Chrome Stick
Deodorant Sans
Alcool
Right
Guard
Clinique
Skin Supplies
For Men
L'Occitane
Verdone
Fresh Deo
Clarins
Men
Vichy
Homme
Paco
Rabanne
Black XS

Отдел парфюмерии

ВСЕ НОВОЕ ИЗ ТУМАННОГО МИРА ОТДУШЕК, ЭФИРНЫХ МАСЕЛ, ОТЖИМА, ПЕРЕГОНКИ, БАЗОВЫХ И ВЕРХНИХ НОТ – ВО ФЛАКОНАХ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ.

The Beautiful Mind Series Volume 1 Intelligence & Fantasy

Antonio Banderas For Men Blue Fresh Seduction

Charriol Homme Sport

Issey Miyake L'Eau D'Issey Pour Homme

Giorgio Armani Acqua Di Gio Limited Edition

Givenchy Pour Homme Style Edition

Tom Ford Urban Musk

Carolina Herrera 212 Men Ice

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Nautilus VAS

Частная подводная лодка, дающая возможность совершенно легально залечь на дно.

Ваш выход

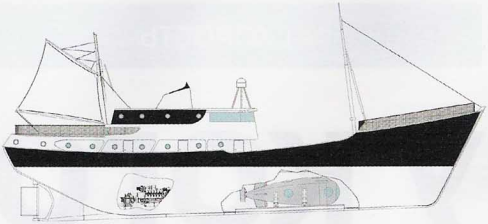
И до VAS были частные подлодки (про одну из которых — Ocean Pearl — мы даже писали в марте 2008 года), но именно Nautilus VAS — первая из лодок такого типа, позволяющая пассажирам выходить и заходить прямо под водой. Для этого на Nautilus VAS есть камера шлюзования, которая поможет комфортно адаптироваться к смене давления при выходе на дно.

Глубокое удовольствие

Рекламный слоган этой подлодки мог бы звучать так: "На VAS для вас есть унитаз". Среди других подводных развлечений — мини-бар, видео- и аудиоаппаратура. А главное, в VAS можно встать в полный рост. Тому, кто заплатит за это чудо техники несколько миллионов долларов, не придется гнуть спину. Ограничение по глубине погружения на этой лодке — 170 м.

Манипулируй ими
В списке опций есть все, что нужно для подводных исследований. По желанию заказчика Nautilus VAS может обрасти манипуляторами, HD-камерами и устройствами хранения собранных со дна бутылок (или что там собирают миллионеры).

Вид из окна
Обычно на такого рода подлодках иллюминаторы делают выпуклыми — тогда они выдерживают давление забортной воды, даже если сделаны из относительно дешевых материалов. Но такие стекла преломляют забортную картинку так, что невозможно ни составить правильное представление о размерах предметов, ни прицелиться манипулятором. VAS может похвастать пятью крупными и плоскими иллюминаторами: один спереди и по два на боках.



И рыбку съесть
Кроме собственно подлодки, производитель (американская Nautilus Submarines & Diving Systems) предлагает купить еще и замаскированное под рыболовецкий траулер судно для ее обслуживания. В подводной части траулера расположен отсек, откуда подлодка может незаметно стартовать и туда же возвращаться. Длина этой яхты — 50 м, скорость — 12 узлов (22 км/ч), на борту есть каюты на 12 человек. Впрочем, разработчики с радостью приспособят систему перевозки и подзарядки VAS и к яхте заказчика.

20 000 лье
Запас хода "Наутилуса" на скорости 6 узлов (11 км/ч) — 10 морских миль (18,5 км). Если скорость сбросить вдвое, лодка протянет уже 70 км. В неподвижном состоянии она способна обеспечить работу всех бортовых систем в течение четырех суток.

Мокрый курс
Покупателя (или его будущего водителя) ждет 200-часовой курс обучения управлению и эксплуатации. Так что, прежде чем наматывать свои 20 000 лье под водой, владельцу Nautilus VAS придется поплавать в компании инструктора.

Под заказ
В зависимости от желания заказчика Nautilus VAS может быть рассчитан на 2-12 пассажиров. Вариант "трое в лодке" будет 6 м в длину при весе 5200 кг, а субмарина на шестерых — это 8 м и 10 т веса. Толщина стен субмарины — 5 см, иллюминаторов — 15 см. Цена аппарата — от $2 до 10 млн. ■

У КОГО ЧТО ЗА БОЛИД?

Когда твоя работа — ездить на идеальной машине, когда ты с детства знаешь, что такое хорошо в управлении автомобилем, а твое имя становится синонимом скорости, ты просто не можешь ездить на плохих авто. Или нет? Мы решили провести ревизию в гаражах гонщиков "Формулы-1" и узнать, какие машины выбирают себе эти монстры выхлопа и сцепления.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ, АНТОН ИВАНОВ

ДЖЕНСОН БАТТОН

Гостивший в этом году на Bavaria Moscow City Racing Баттон так ответил на вопрос о своей первой машине: "Моей первой машиной был... скутер — Yamaha 50cc". Правда, было тогда Баттону семь лет, и с тех пор через гараж чемпиона мира проехали едва ли не все самые заметные автошедевры нашего времени: Ferrari 550 Maranello, Ferrari F430 Spider, Ferrari 360, Ford GT, Porsche Carrera GT, Bugatti Veyron — все это игрушки, в которые Дженсон уже наигрался. Причем Veyron ему успел надоесть всего за 2000 км пробега.

Поэтому если машина все же осталась в его гараже — это знак того, что она действительно исключительно хороша. Баттон не стал продавать: Mercedes C63 AMG (см. "Льюис Хэмилтон"), BMW M5 (седан, 507 л. с., 0–100 км/ч — 4,7 сек.), Audi RS6 Avant (универсал, 580 л. с., 0–100 км/ч — 4,6 сек.), а также два уникальных спорткара: Ferrari Enzo (всего таких 400 штук, мощность 660 лошадей, 0–100 км/ч — 3,6 сек.) и Mercedes CLK DTM AMG (в честь победы в чемпионате DTM было выпущено 100 штук, 582 л. с., 0–100 км/ч — 3,9 сек.). Да уж, такой список должен сниться активистам "Гринписа" в кошмарах — Баттон при желании может один сжечь все оставшиеся запасы нефти на планете.

Ferrari Enzo

MINI Cooper S

ЛЬЮИС ХЭМИЛТОН

Влетел в мир гонок как маленький ураган и буквально за пару сезонов превратился из юнца, которого никто не брал в расчет, в чемпиона, в честь которого называют улицы.

Кстати, улицу именем юного героя гонок назвали в его родном городе Стивенэйдж. Ему бы стоило купить там дом, чтобы было проще заполнять анкеты: Льюис Хэмилтон с улицы Льюиса Хэмилтона, номер машины — "Льюис".

Номер этот, который по-английски выглядит как "LEW 1S", он купил за $400 000. Забавно, что при этом гонщик говорит: "Я никогда не совершал глупых покупок. Всегда очень серьезно обдумываю каждую трату". Так и представляем, как Льюис неделю не спал, все думал — умно ли потратить на номер почти полмиллиона. Впрочем, черт с ним, с номером. Вернемся к машинам.

С восьми лет Хэмилтон занимался картингом, он и первую машину себе выбрал похожую на карт. Маленький и цепкий MINI Cooper S при 170 лошадях, коротких свесах и удивительной цепкости в поворотах давно заслужил себе славу одной из самых озорных машин — что еще нужно молодому гонщику?! Разве что контракт с большим спонсором.

Когда Хэмилтон встал под цвета McLaren, которая тогда еще имела в названии приставку Mercedes, его гараж наполнился машинами с трехлучевой звездой. Себе из огромной линейки MB он выбрал мастодонта GL 420 CDI (не иначе захотел после MINI какое-нибудь макси), а папе подарил (купил со скидкой) пижонский CL63 AMG.

Впрочем, хоть нам в интервью Льюис и рассказывал, что ездит "в экономичном режиме", недавно он попался в Мельбурне — жег резину, крутя "пятаки" прямо на городской улице. Полицию так возмутила наглость парня, что его машину тут же отогнали на штрафстоянку "за неправильное использование средства передвижения". Кстати, средство было далеко не экономичным: Mercedes-Benz C63 AMG — 457-сильная зажигалка с разгоном до 100 за 4,5 сек.

ФЕРНАНДО АЛОНСО

Последний раз о своей "гражданской" машине Алонсо рассуждал, получив в подарок новый кабриолет Maserati GranCabrio: "Меня особенно впечатлили размеры салона, рассчитанного на четырех взрослых человек. И ведь это спортивный автомобиль!" — соригинальничал Фернандо.

А ведь первой машиной в его жизни была малолитражка Nissan, в которой будущую звезду треков больше всего впечатлял запах из бардачка. Купленная на первый гонорар от победы в гонках развалюха воняла так, будто в ней кто-то сдох. Что бы ни делал Фернандо, запах не покидал бардачок — пришлось подналечь и выиграть еще несколько гонок, чтобы обновить авто.

Сейчас, выступая за Ferrari, он получил доступ к сокровищам концерна FIAT. Поэтому, кроме упомянутого кабриолета Maserati с V8 4,7 л и разгоном до 100 км/ч за 5,4 сек., у него есть еще и Ferrari 458 Italia (570 л. с., 0-100 км/ч — 3,4 сек.). Да, пока он выступал за Renault, о таком можно было только мечтать!

Ferrari 458 Italia

КИМИ РАЙККОНЕН

После восьми сезонов в "Формуле-1" Кими перешел в ралли, и даже если не исключает возможности возвращения в "Большие призы", пока не скучает по прошлому — ралли веселее!

Можем поспорить, что и по машине, с которой начинал, Кими скучает не сильно, ведь это была... Lada. Три года — с 1997-го по 2000-й — Райкконен отъездил за рулем российского "болида". Должно быть, для гонщика, привыкшего к филигранной работе механизмов и точному управлению, это было изощренным наказанием. Сам Кими с финским спокойствием говорит о том, что у машины было "неважно с тормозами".

Забавно, что в семье Райкконен было несколько "жигулей" — не иначе они купились на громкий слоган, под которым в Суоми продавали русские авто: "Лада — это крепкое качество". К слову, на Lada Кими, когда он ее купил, не работал двигатель — но парень сам все наладил.

После трех лет плотного знакомства с русским автопромом Райкконен пересел за руль Skoda Fabia. Впрочем, это было уже в дебютный для него год в "Формуле-1", и вскоре пилот смог позволить себе машину подороже — место Fabia на парковке у штаб-квартиры его тогдашней команды Sauber занял новенький Lexus IS200.

На обычных дорогах финн ездит, что называется, "на все деньги", впрочем, там многие так водят — наверное, поэтому среди гонщиков столько финнов.

Теперь там, где когда-то ступали шины его Lada, Райкконен проезжает либо на зубодробительно жестком гоночном Mercedes CLK DTM AMG, либо на семейном мастодонте Audi Q7. Также в его прихожей лежат ключи от Alfa Romeo 159 3.2 JTS и Ferrari Enzo. Ну и не иначе как на сдачу от Enzo (цена — $1 млн) он купил несколько мотоциклов для мотокросса, снегоход BRP Ski-Doo, Hummer, несколько кадиллаков и раритетный Corvette Stingray 1974 года, который до этого пылился в гараже Шэрон Стоун. Ну любит Кими машины, что тут поделать!

СЕБАСТЬЯН ФЕТТЕЛЬ

Феттель особо заморачиваться не стал — выбрал двухлитровую дизельную "трешку" BMW. Никаких понтов, при этом баварское качество и разумная для гражданских дорог мощность 177 лошадей.

Впрочем, без понтов не обошлось — их Себастьяну в виде Mercedes-Benz SL65 AMG Black Edition щедро отгрузил за победу на Гран-при Абу-Даби местный шейх. С 670 лошадями под капотом и крутящим моментом 1000 Нм эта машина может посоревноваться даже с рабочим болидом Феттеля.

Кстати, начинал свою водительскую карьеру Себастьян верхом на мопеде Kreidler Flory, максимальная скорость которого была 25 км/ч — это вам не Black Edition с его 320 км/ч. Также среди прошлых машин Себастьяна — BMW X3 и экстремальный спорткар KTM X-Bow.

KTM X-Bow

Chevrolet Corvette Stingray

ФОТО: AP, REUTERS

ВИТАЛИЙ ПЕТРОВ

"Русскую ракету" на заре его водительской истории перевозил вялый VW Golf с мотором 1,4 л. Эту машину Виталий получил в подарок от отца, когда сдал на права. Сейчас гонщик признается, что в первое время ездил так, что эти самые права у него должны были отобрать, но сейчас успокоился и на обычных дорогах больше 120 км/ч не разгоняется.

Пристрастия Виталия сильно зависят от того, где он ездит: в России он предпочитает внедорожники, а в европейских городах — берет напрокат маленькие машины вроде MINI. Когда же возникла необходимость переехать в Валенсию, Петров решил не покупать там новый автомобиль, а просто перегнал из родного Выборга старую машину брата — Audi A4. Машина так с номерами Ленинградской области до сих пор и пугает местных полицейских. Впрочем, сейчас в его распоряжении еще и "служебная" Renault Megane RS мощностью 250 л. с.

НИКО РОСБЕРГ

Отметившийся два года назад на Bavaria Moscow City Racing сын гонщика унаследовал от отца (Кеке Росберга — чемпиона мира в гонках "Формулы-1" 1982 года. — *МН*) не только любовь к скорости и профессию пилота, но и сами автомобили. "Мне повезло — первую машину мне отдал папа, и это была Audi RS6, — вспоминает Нико в интервью МН. — Папа сказал, что эта машина безопаснее, чем малолитражка, просто потому, что в ней, если попадешь в аварию, ты более защищен. И с тех пор я езжу только на Audi: Audi RS6, потом RS4, а теперь снова RS6. Я очень люблю RS6 — это действительно очень хорошая машина".

КАЗУКИ НАКАДЖИМА

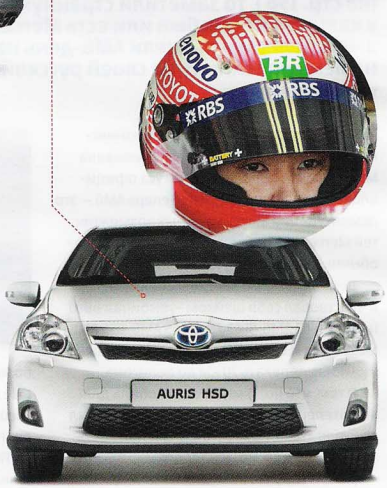
Переход из Williams в Stefan GP привел к тому, что Накаджима в этом году остался и вовсе без места в "Формуле" — его новую команду лишили лицензии FIA.

Впрочем, большой звездой он никогда и не был. Когда год назад Казуки приезжал к нам в Москву на Bavaria Moscow City Racing, то никак не выделялся на фоне обычных туристов из Японии. Не выделяется на фоне остальных и его машина. "У меня дизельная Toyota Auris. В городе она гораздо удобнее болида. Там скорость не главное — важнее экономичность и безопасность", — говорит пилот.

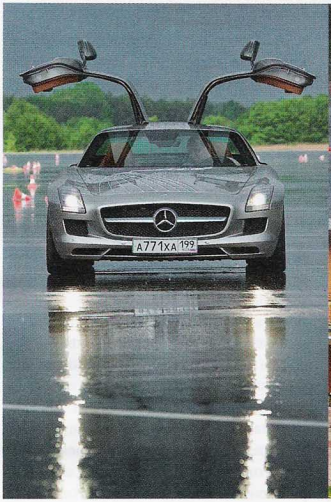
Такой же позиции придерживаются Тим Глок, предпочитающий Toyota IQ, и бразилец Лукас ди Грасси, несколько лет ездивший на обычной Renault Clio. А британец Карун Чандхок вообще берет машины в долгосрочную аренду, чтобы не платить налоги. Впрочем, всех переплюнул его напарник, Бруно Сенна. Племянник знаменитого Айртона Сенны предпочитает ездить на маунтинбайке или даже, о боже, ходить пешком! ■

Audi RS6

Renault Megane RS



Toyota Auris



ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ УСКОРИТЕЛИ

Когда мы готовили статью про машины гонщиков "Формулы-1" (на стр. 156), то заметили странную закономерность — почти у каждого из них был или есть Mercedes AMG. Чтобы понять, в чем дело, мы провели AMG-день на полигоне ФСО и проверили немецкую технику на своей русской шкуре.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

AMG — это некогда независимая тюнинг-контора, которая так лихо переделывала Mercedes, что доросла до статуса официального отделения фирмы. Теперь AMG — это демонстрация максимальных возможностей Mercedes, и отличаются эти машины от обычных, как виски-кола от диетколы.

Допивая кофе в загородном клубе, я чувствовал себя шейхом — выбирал авто на утро: C63 AMG, SL63 AMG, S65 AMG, G55 AMG, ML63 AMG и E63 AMG. Выбрал ML — как машину, чтобы проехать 70 км до полигона.

О том, что подо мной автомобиль для любителей зажечь, красноречиво говорил огнетушитель, прикрепленный под креслом. Я напрягся, но ненадолго.

Дело в том, что ML — это, конечно, машина-качок, но качок очень уравновешенный. Есть автомобили, где стоит пошевелить

большим пальцем ноги, как из-под колес уже валит дым, а ты, потея и пуча глаза, пытаешься удержаться на дороге. ML — вообще другой. Тут едешь и отдыхаешь.

По ощущениям эта почти 5-метровая машина в управлении легче велосипеда. Ни вес, ни 510 лошадей не мешают ехать в том ритме, какой тебе нравится. Будь у меня такая, я бы превратился в автомобильного Федора Конюхова и наматывал круги по планете — в ней не замечаешь ни долгой, ни плохой дороги. Вот и до полигона я доехал как-то незаметно.

На трассе ждало упражнение: разгон до 50 км/ч, занос (подвижная секция дороги срывала задние колеса в скольжение), потом объезд стен воды, дуга поворота, скоростная змейка и торможение с объездом препятствия. Тут уже я выбрал так любимый формульщиками C63.

Разогнаться до 50 км/ч на машине, которая набирает сотню за 4,5 сек., было не сложно, а вот дальше... Занос заканчивался тем, что я вращался вокруг своей оси. Потребовалось круга четыре, чтобы я понял, насколько резко надо орудовать рулем. Тогда все пошло как надо.

Стоило начаться заносу, как машина тут же подчинялась баранке, так что пассажир едва ли успевал испугаться. На остальной трассе ему, впрочем, предстояло напрячься: ехать надо было на пределе, так чтобы сработала предаварийная система PreSafe — ремни натягиваются, а спинка кресла поднимается, чтобы привести тело в более безопасное для ДТП положение.

В этих заездах я понял, почему гонщики так любят C63 — она феноменально послушна и очень быстра. Правда, я бы давал ключи от нее только после спецкурса обучения.

Но, как бы ни была хороша "цэшка", с главным блюдом AMG-дня — Mercedes SLS — она не сравнится. "Крыло чайки" с журналистом за рулем легко уходило на трассе от C63 с профи. Причем в SLS не страшно.

Есть суперкары, которые ведут себя как удав — если они не убивают тебя прямо сейчас, значит, примеряются, влезешь ли ты им в брюхо. SLS — тоже суперкар, но суперкар не страшный. Он впечатляет не мощью, а тем, насколько 571 лошадь может быть послушна.

Мне от его устойчивости на трассе казалось, что я играю на компьютере, намухлевав с настройками, — по всем законам физики в поворотах на такой скорости он должен был вылетать, но держался на трассе.

Что ж, неслучайно за рулем SLS теперь можно увидеть самого Шумахера. Правда, ему она досталась бесплатно, а вот остальным придется приготовить 11 500 000 руб.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Philips ID9651

Пока цены на мобильную связь оставляют желать, мы продолжаем периодически знакомить тебя с телефонами "домашними". Перед тобой Philips ID9651. То, что он красив, ты, должно быть, уже заметил. Теперь о том, что не видно на фото: автоответчик на 50 минут, телефонная книга на 200 имен, технология DECT, датчик XHD Sound, борющийся с лишними шумами, функция hands free, 170 часов в режиме ожидания и 14 — в режиме жесткого трепа, будильник, полифонические звонки. Ах да! Корпус отделан кожей (если вдруг не заметил). 5999 руб.

● **philips.ru**

Husqvarna T560RS Pneumatic

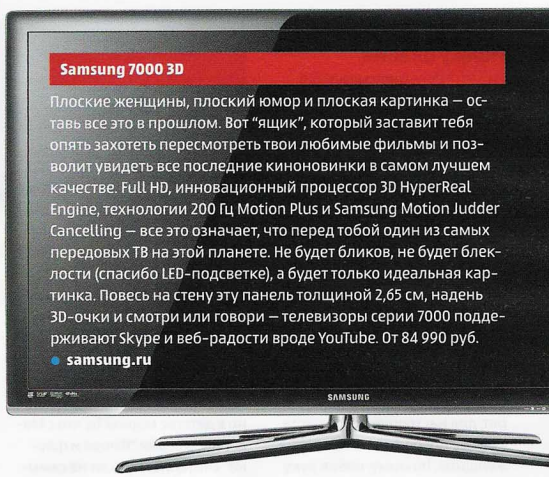
Да, мы знаем, что обычно на этой странице ты видишь телефоны или на худой конец компьютеры, но нас тут попросили писать о вещах для настоящих мужчин, и мы просто не могли отказать. Перед тобой культиватор с двигателем от Subaru, который за один заход перелопатит дорожку земли шириной 85 см на глубину до 28 см. А еще у T560RS имеются нейтралка и задняя передача. В общем, если собрался, как Архимед, перевернуть землю, ты знаешь, чем это проще осуществить. И пусть соседи подавятся слюной! 35 700 руб.

● **husqvarna.ru**

Jawbone

Раз уж гаишники штрафуют за треп за рулем, приходится искать способы болтать без опасности быть наказанным полосатым жезлом. Одно из самых свежих средств — гарнитура Jawbone с тремя микрофонами. Первый микрофон-датчик способен распознавать речь еще до того, как ты заговорил, — он услышит первое движение губ. Второй и третий — следят за шумами, проверяя их уровень 500 раз в секунду. В результате собеседник всегда слышит твой голос, остальное уходит на второй план. 4223 руб.

● **jawbones.info**

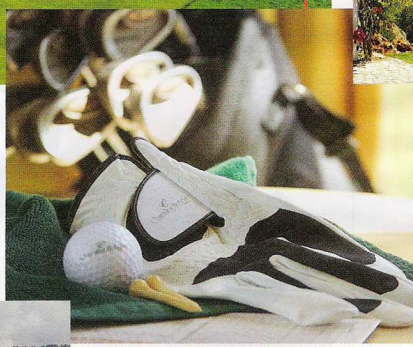


Samsung 7000 3D

Плоские женщины, плоский юмор и плоская картинка — оставь все это в прошлом. Вот "ящик", который заставит тебя опять захотеть пересмотреть твои любимые фильмы и позволит увидеть все последние киноновинки в самом лучшем качестве. Full HD, инновационный процессор 3D HyperReal Engine, технологии 200 Гц Motion Plus и Samsung Motion Judder Cancelling — все это означает, что перед тобой один из самых передовых ТВ на этой планете. Не будет бликов, не будет блеклости (спасибо LED-подсветке), а будет только идеальная картинка. Повесь на стену эту панель толщиной 2,65 см, надень 3D-очки и смотри или говори — телевизоры серии 7000 поддерживают Skype и веб-радости вроде YouTube. От 84 990 руб.

● **samsung.ru**

ГОЛЬФ ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ



В прошлом году Международный олимпийский комитет включил гольф в программу Олимпийских игр. В 2016-м за этой игрой будут следить не одни знатоки и профессионалы, а еще и миллионы телезрителей. Если ты никогда не держал в руках клюшку и не знаешь, сколько лунок должно быть на гольф-поле, советуем тебе немедленно исправиться. Ты не только вызовешь уважение друзей и девушек, но и сам получишь огромное удовольствие. Потому что играть в гольф — это модно, круто и для здоровья полезно.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА БОГОЛЮБОВА

Поля у океана

На свете есть много мест, где можно поучиться гольфу. Но по соотношению цена-качество Португалия, безусловно, одно из лучших. Для начала отправляйся на самый юг страны, в провинцию Алгарве (от Лисабона часа 3 езды на машине или 40 минут лету). Мало того что там фантастические песчаные пляжи и отличный климат — именно в Алгарве широкий выбор неплохих гольф-полей и, соответственно, гольф-клубов, где тебя и обучат, и экипируют, и оденут как надо. Но, как говорят, для настоящего гольфиста каждое новое поле — как новая женщина. Поэтому, набив руку в Алгарве, садись на местный самолет — и через 1 час 20 минут ты уже на Мадейре. Съездить в Португалию и не побывать на этом дивном острове просто смешно. Не собирал случайно в детстве марки? Те, что с Мадейры, в серии "Флора и фауна" считались чуть ли не самыми ценными. Здесь ты не только собственными глазами увидишь всю эту красоту, но и заодно отточишь свое гольф-мастерство. И конечно же, попробуешь разные сорта знаменитого портвейна (не путать с "Агдамом") и мадеры, льющейся на острове рекой.

Полезная информация

1. Гольф-поле Раланджал в Алгарве (район Квинто-да-Лаго). Стоимость получасового индивидуального занятия для взрослого от 40 евро, за 1 час придется заплатить аж 70. Гораздо дешевле брать уроки в составе компании: с двоих — по 45 евро в час, а при группе от четырех и более человек — всего по 35 евро.
2. Стоимость пакета по обучению игре в гольф на высокогорном поле Самос (Мадейра) с самыми красивыми видами на океан и остров на одного взрослого — 70 евро за 2 часа.

3. Как и в любой игре, в гольфе существуют свои правила, включая этику поведения на поле и в клубе, дресс-код и т.д. Поэтому при каждом поле есть своя школа и программа обучения. Правда, не везде в Португалии найдешь русскоязычного инструктора, но достаточно хоть немного знать английский.

4. В Алгарве в основном отели состоят из нескольких вилл, которые можно снять любой компанией. Особо рекомендуем Monte da Quinto, а также Martinhal – деревянные бунгало прямо на берегу океана. На Мадейре же одна из лучших – сеть Charming Hotels. Это 4 стильные гостиницы, реконструированные из старинных особняков и окруженные парками (Quinta das Vistas, Quinta da Monte, Quinta da Estreito, Quinta Perestrello).

5. Конечно, комфортнее и дешевле учиться играть в гольф в русскоязычной группе, поэтому пригласи в поездку друзей. Рекомендуем обратиться в компанию EuroSportTravel (www.eurosport.travel), которая имеет прямые контакты с зарубежными гольф-полями и является постоянным членом Международной ассоциации гольф-туроператоров IAGTO.

6. Открытие национальным авиаперевозчиком TAP Portugal прямого регулярного авиационного сообщения от Москвы до Лисабона (около 5 часов) заметно облегчает дорогу. Кстати, один комплект оборудования для гольфа можно провезти, не доплачивая за вес.

7. В гольф играют люди любого возраста, пола и телосложения.

НАШ ПАРОВОЗ

Летом коммерческий отдел футбольного клуба "Локомотив" не сидел сложа руки, а открыл целых три магазина в пределах Садового кольца столицы. Теперь красно-зеленая торсида может приобрести всевозможную клубную продукцию на трех вокзалах Москвы: Казанском, Курском и Белорусском. Также в магазинах доступны билеты на матчи (ведь это гораздо ближе, чем ехать в Черкизово). В ближайшее время "Локо" планирует существенно расширить и без того широкий ассортимент за счет модной casual-одежды, яркой полиграфической продукции и прочей многообразной сувенирки.

Адреса магазинов:

- м. "Черкизовская", ул. Б. Черкизовская, 125, стр. 1
- м. "Курская" / "Чкаловская", Курский вокзал, павильон 15Д
- м. "Комсомольская", Казанский вокзал, Центральный зал ожидания №3
- м. "Белорусская", Белорусский вокзал, центральный вход
- интернет-магазин http://shop.fclm.ru/

ДЕРЕВЯННАЯ НОТА

Марка HUGO провела кампанию под девизом: "Твой аромат – твое дерево". Все, кто купил HUGO Element или HUGO Man, действительно улучшили экологическую обстановку в стране: на вырученные деньги в Архангельском были посажены липы, восстановлены яблоневые сады, а в Екатерининском парке (Царское село, СПб) высажено аж 89 молодых дубов.

Екатерина Летучая, P&G Prestige, и восстановленный плодовый сад

НОВИНКА

Каждый сезон перед нами свежая коллекция чего-либо. Но круче всего, когда освежают что-нибудь освежающее само по себе. Идеальный пример — новый Smint "eXtraСвежесть".

БУРЛЯЩАЯ ЖИЗНЬ

Бренд Perrier снова балует нас ограниченной серией одноименной минералки. На этот раз — Paparazzi: Perrier by Dita. Неудивительно, что лицом этого нового бренда стала Дита фон Тиз.

ОПЫТЫ НА ЯГУАРАХ

Получить Jaguar за 15 000 руб.? Да, именно такое предложение есть в школе вождения Jaguar Experience. И пусть машину дадут не навсегда, зато научат правильно управлять и позволят почувствовать предел ее возможностей в экстремальных режимах. Мы отказаться от такого предложения не могли.

Есть несколько способов пройти курс обучения в Jaguar Experience. Самый приятный — получить его бесплатно, купив машину. Но если денег на новый Jag у тебя нет, а, скажем, тысяч 15 (за ознакомительный курс) или 60 (за базовый) найдутся, то автомобиль и инструктор в придачу окажутся к твоим услугам на 3 или 9 часов соответственно.

Сочетание возможностей 510-сильных XKR и XFR с навыками мастера спорта и многократного призера различных соревнований по ралли Егора Васильева — это не просто обучение, а очень веселый, а главное, интересный опыт.

ПЕРЕВОД С НЕМЕЦКОГО

С июля в России в продаже новый Touareg – универсальный городской внедорожник класса люкс от марки Volkswagen. В базовой версии (4Motion) все автомобили Touareg нового поколения имеют полный привод с самоблокирующейся раздаточной коробкой, а также "Программу Off-Road", которая нажатием одной кнопки адаптирует системы автомобиля к условиям бездорожья, что весьма актуально для нашей страны.

МАТЧ-ПОЙНТ

В рамках открытого чемпионата Франции "Ролан Гаррос" (27 мая – 7 июня) прошел турнир "Будущие звезды тенниса Longines", который устроил этот знаменитый часовой бренд. Главная его идея состояла в том, чтобы собрать подающую надежды молодежь из разных стран и понять, кто из них самый подающий. Приятно, что среди девочек победительницей турнира стала россиянка Александра Поспелова. Ну а среди мальчиков отличился испанец Хайме Фермоселл Дельгадо. На этот турнир в Париж были приглашены 16 детей (по 8 каждого пола от 10 до 12 лет) – лучшие игроки страны в своей возрастной категории. Вдвойне радует, что Longines предоставила победителям ежегодную стипендию ($2000), которая будет выплачиваться, пока им не исполнится 16 лет. Ну и для информации: оправдывая свой слоган "Элегантность как стиль жизни", Longines поддерживает благотворительные фонды Andre Agassi Foundation For Education, созданный соответственно Агасси и его женой Штеффи Граф, и Children for Tomorrow, возглавляемый бразильцем, трижды побеждавшим на "Ролан Гаррос", – Густаво Куэртеном.

Густаво Куэртен, Саша Поспелова и Мари Пирс

ЗАЩИТА НА ПОЛЕ

Послом бренда Rexona стал наш знаменитый футболист Сергей Семак. Он представляет новый спортивный антиперспирант Rexona Men Sport Defence. "Наверняка это прозвучит для вас по-рекламному, но я действительно пользуюсь продуктами Rexona несколько лет!" – говорит он.

ГОНКИ НА ВРЕМЯ

С 2003 года в Москве проходит ралли классических автомобилей. Восьмое L.U.C Chopard Classic Weekend Rally состоялось 30 мая. Маршрут "Третьяковский проезд — "Барвиха Luxury Village" проехал 121 раритетный автомобиль (15 из них выпущены до 1942 г.; самый старый — Alfa Romeo RLSS 1925 года выпуска). Ювелирно-часовая компания Chopard, как несложно догадаться, поддерживает ралли с самого начала. В этом году у Chopard юбилей — 150 лет. В честь этого события марка выпустила новую коллекцию часов L.U.C Chopard.

КРУТОЙ "РАВ"

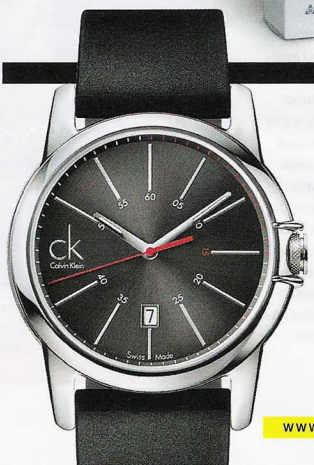
Свежее пополнение в строю одноименных японских внедорожников. Впрочем, если бы не название, в новом RAV4 было бы сложно распознать продолжателя знаменитой серии. Не удивительно, ведь после редизайна RAV4 образца 2010-го радикально отличается от всех своих предшественников.

Считается, всем предыдущим "равам" недоставало брутальности реального внедорожника. Во внешности новой машины не осталось ни единого намека на "авто для девчонок". Зато появились утяжеленная хромированная решетка радиатора, рельефный бампер и спортивный руль, новая 6-ступенчатая коробка передач и увеличенная мощность двигателя. В итоге главное впечатление от RAV4 — очень брутальный и мощный вездеход, на котором можно хоть по калмыцким степям, хоть по Кавказским горам — везде вытянет.

Кстати, про Калмыкию и Кавказ — это мы не случайно. Карту труднопроходимых мест, в которых ты сможешь устроить своему внедорожнику реальный тест-драйв, ищи в разделе "Экспедиция" на www.mhadventure.ru.

ДАВАЙ НАЧИСТОТУ

Что мы все про качалку да дробное питание! Пора бы уже и о гигиене, а то вдруг без нас люди забьют на это дело. Ты, скорее всего, давно уже заметил, что простым мылом твой натруженный орган до блеска не отмыть. Советуем "Саугеллу" — модное итальянское средство, заметь, еще и с экстрактом бессмертника.



ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Новая модель Select от cK выполнена в неоклассическом стиле. Корпус из полированной стали, матовый каучуковый ремешок. Кстати, красно-черно-белая гамма сейчас очень актуальна, и не только в часах.

ШНУРКИ И МОДА

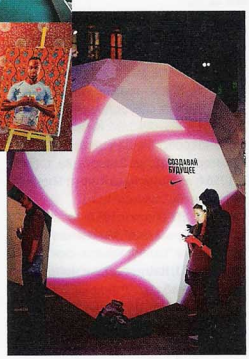
21 и 22 мая в московском арт-центре "Ветошный" прошла четвертая ежегодная выставка FACES&LACES 2010, посвященная субкультурной моде и альтернативному современному искусству. Участники — крупные бренды и известные дизайнеры — подготовили интересные проекты, фокусируясь на философии и ретроспективе той или иной марки.

Так, в преддверии чемпионата мира по футболу Nike Sportswear создал свою альтернативную сборную России. В мае 2010 года в нее вошли 11 талантливых художников, дизайнеров, фотографов и граффити-райтеров. Они попытались заглянуть в будущее и создали 11 работ о Москве, футболе и вдохновении, о том, как один момент игры способен перевернуть всю жизнь. Их можно было увидеть на стенде Nike, выполненном в форме гигантского футбольного мяча.

Adidas Originals представил коллекцию одежды и обуви сезона весна-лето-2010, в которой есть все — от футбольной линии до японского streatwear, созданного дизайнерами из Токио. Особое внимание в этом году Originals уделил уличной культуре. Так и выглядел их стенд: некое условное уличное пространство, которое населяют персонажи французской граффити-художницы Фафи (FAFI) и герои легендарной киноэпопеи "Звездные войны". Там же, на стенде, можно было познакомиться с новой концепцией Adidas под названием "Дополненная реальность" и поиграть в компьютерные игры.

Puma попыталась привлечь внимание к проблемам Черного континента, представив арт-проект Puma Africa совместно с одним из наиболее актуальных афроамериканских художников — Кехинди Уайли.

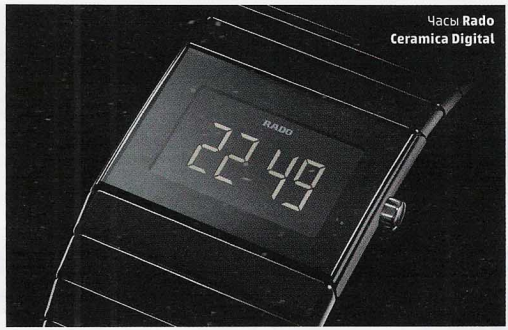
Компания Lacoste обратилась к своим корням. Посетители увидели архивные фотографии Рене Лакоста, известного теннисиста, который в 1933 году создал этот бренд.



Наш журнал провел на выставке финал Кубка Men's Health по индобордингу. 15 участников, прошедших в заключительную серию по итогам трех предварительных этапов Кубка, бились за главный приз — поездку на остров Бали в серф-лагерь Men's Health Adventure. Победителем стал Валерий Степашкин. Второе место занял Сергей Кишенков, за что получил игровую приставку Wii Fit Plus. Третье место — Павел Бондаренко, который выиграл индоборд-комплект. Все участники финала получили майки Men's Health Adventure и туалетную воду Davidoff Adventure в подарок. Поздравляем!

Где что купить

Aviamarket (вертолеты) Московская обл., Истринский р-н, с/пос. Лучинское, дер. Крючково, ул. Вишневая, стр. 1, т.: 980-2200, www.vertolet.ru
Andy Warhol by Pepe Jeans м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
Armand Basi ЦУМ, ул. Петровка, 2; Ставрополь, ТЦ "Аврора", ул. Карла Маркса, 63
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
BOSS Orange ул. Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
Calzedonia ул. Тверская, 6, т.: 692-8592; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1963
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426
Cristina Effe Lotte Plaza, ул. Новый Арбат, 21, т.: 662-1490; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3056; Ростов-на-Дону, "Вокзал", Кировский пр-т, 55, т.: (836) 264-3637; Самара, "Невский", ул. Новосадовая, 12, т.: (846) 279-0343; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Dirk Bikkembergs (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Dsquared² (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1906; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166
Faith Connexion ЦУМ, ул. Петровка, 2



Часы **Rado Ceramica Digital**

Ferrari (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru
Gerardina di Maggio "Старт", Ленинградский пр-т, 37
Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705
HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5
Intimissimi ул. Тверская, 6, т.: 692-8592; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1963
John Galliano (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58
LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8в, т.: (343) 3710564; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Levi's Engineered Jeans ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817
Marlboro Classics "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Matinique "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru
Narciss www.narciss.lv
Nice Things "Ларес", ул. Орджоникидзе, 11, к. 1; Madame Boutique, "Таганка", ул. Таганская, 2; "Марьинский пассаж", ул. Люблинская, 102а; Euro Fashion, "Микс", Дмитровское ш., 163а; "Ашан-Сити", Каширское ш., 61, стр. 2; "Платья и Медведи", Столешников пер., 6, стр. 3; Сочи-Адлер, DIKI, "Новый век", ул. Демократическая, 54; Тверь, Family, б-р Радищева, 21; Ярославль, MACHO / ISABEL, "Меркурий", ул. Свободы, 19
Nolita Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: (925) 838-9466; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: (38 048) 794 8071; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Piquadro "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6165; "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3, т.: 937-8102; МЕГА-Химки, т.: 221-3383
Polaroid Sun Fashion, "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1966
Prps "Подиум", Кутузовский пр-т, 26
Quiksilver "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; Краснодар, МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru
Rado ул. Петровка, 30/7
Reebok Новинский б-р, 28/35; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571; Ростов-на-Дону, "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025
Simone Perele сеть салонов "Эстель Адони", единый справочный номер: 744 0722; www.estelle.ru
Sisley "Охотный ряд", Манежная пл., 1; МЕГА-Теплый Стан; ул. Красная Пресня, 48/2
TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Баку, ул. Азиза Алиева, 3, т.: (99412) 437-1939; Тюмень, ул. Кирова, 21, т.: (3452) 466-211; Алма-Ата, ул. Фурманова, 80, т.: 8-7272-614302; Красноярск, ул. Карла Маркса, 73; т.: (391) 268601; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Twice сеть м-нов "Мода+Комфорт": moda-comfort.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14а
Zolla "Варшавский", Варшавское ш., 87б; т.: 783-9615; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 955-1957; "XL-3", Мытищи, ул. Коммунистическая, 1, т.: 258-0621; Балашиха, "Светофор", ул. Победы, 2, т.: 525-4249; www.zolla.ru

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК АРОМАТ MAXIMUM ОТ ФРАНЦУЗСКОЙ МАРКИ NICKEL. ЖИВИ ПО МАКСИМУМУ!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Nickel.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH081006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 30 сентября 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

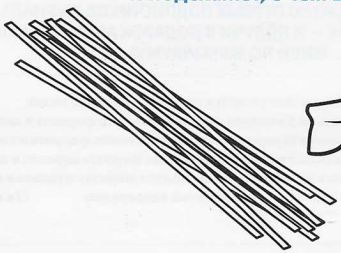
Кассир

Плательщик (подпись) _____

ВСЕМУ СВОЕ ТЕСТО

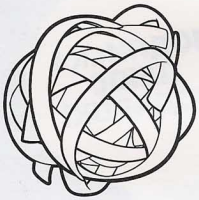
То, что мы зовем макаронами, правильно называть пастой. Все пасты делают из одного и того же теста, но разной формы. МН научит отличать одно от другого и подскажет, с чем все это есть.

Руоте (ruote)
Густой сырный соус



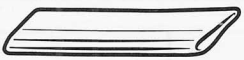
Капеллини (capellini)
Легкий мясной соус, например, рагу а-ля болоньезе (говядина, свинина, томаты)

Фузилли (fusilli)
Соус из копченого лосося с коньяком



Тальятелле (tagliatelle)
Соус из морепродуктов

Макарони (macaroni)
Соус "четыре сыра" (фонтина, пекорино, пармезан, моцарелла)

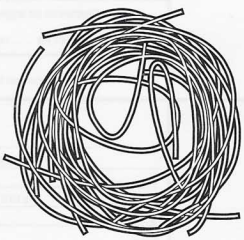


Пенне (penne)
Соус из креветок с водкой

Ригатони (rigatoni)
Соус из спаржи, белых грибов и пармской ветчины

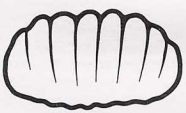
Фарфалле (farfalle)
Сливочный соус с овощами (морковь, цукини, лук, горох)

Орзо (orzo)
Запеченные баклажаны, помидоры, лук, тимьян



Лингвини (linguine)
Соус песто а-ля дженовезе (базилик, пармезан, кедровые орехи)

Конкильони (conchiglioni)
Фаршированные сыром рикотта и пармезаном с томатным соусом



Ньокки (gnocchi)
С сыром рикотта

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ТИМУР ШАБАЕВ

*Хочу знать.